CINCO PREGUNTAS
Entender y educar desde la cuna

ÁNGELA BARTOLOMÉ GARCÍA

CINCO PREGUNTAS

Entender y educar desde la cuna

2014

Fotocomposición: Milésima Artes Gráficas, S.L.
Impresión:

Ilustradora: Eugenia Molano

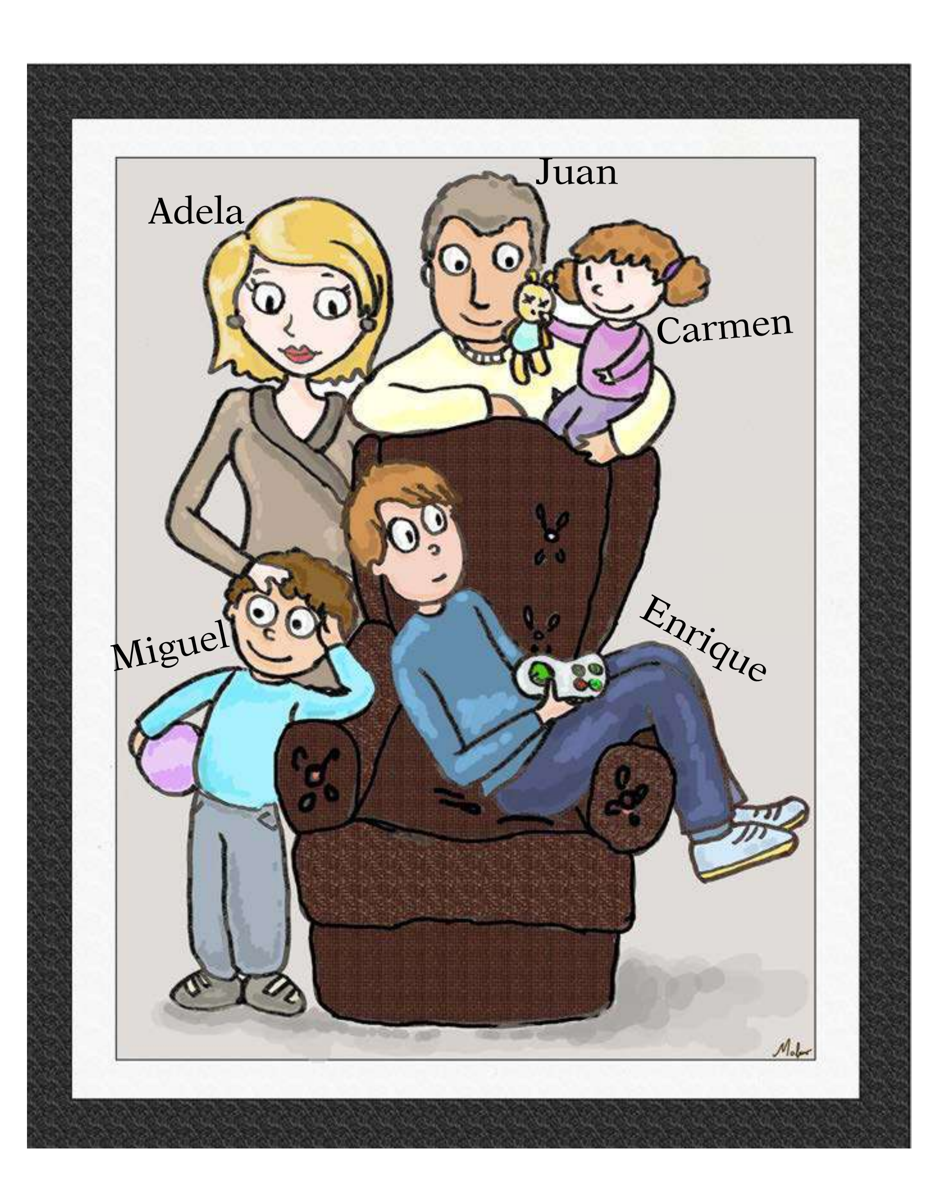
MADRID, 2014

A mis padres, que me dieron alas para volar
y raíces para tener seguridad y poder así amar.

Para ti y por ti, que eres mis alas y mis raíces, mi equilibrio.

A todos los padres que durante todos estos años,
he escuchado y de los que tanto he aprendido,
y en especial a Marga, que ha convertido
todas esas palabras en hechos.

Gracias.


Juan
Adela
Carmen
Enrique
Miguel

ÍNDICE

Pág.

PRIMERA PARTE

1. Introducción 13
2. Herencia y/o ambiente 17
3. Tipos de educación 21
4. Objetivos del comportamiento adecuado e inadecuado (Segunda pregunta) 29
5. Conocer el objetivo o finalidad concreta de una conducta es imprescindible para saber como actuar (Tercera pregunta) 41
6. ¿De quién es el problema? (Primera pregunta) 47
7. Cómo aprenden los niños nuestras reglas 51
8. Empieza la función 57
9. El buen padre 65
10. Consecuencias lógicas y naturales (Cuarta pregunta) 73
11. Ejemplos de aplicación de consecuencias naturales y lógicas 81
12. Enseñar técnicas para resolver problemas 85
13. ¿Qué te limita? (Quinta pregunta) 97

SEGUNDA PARTE

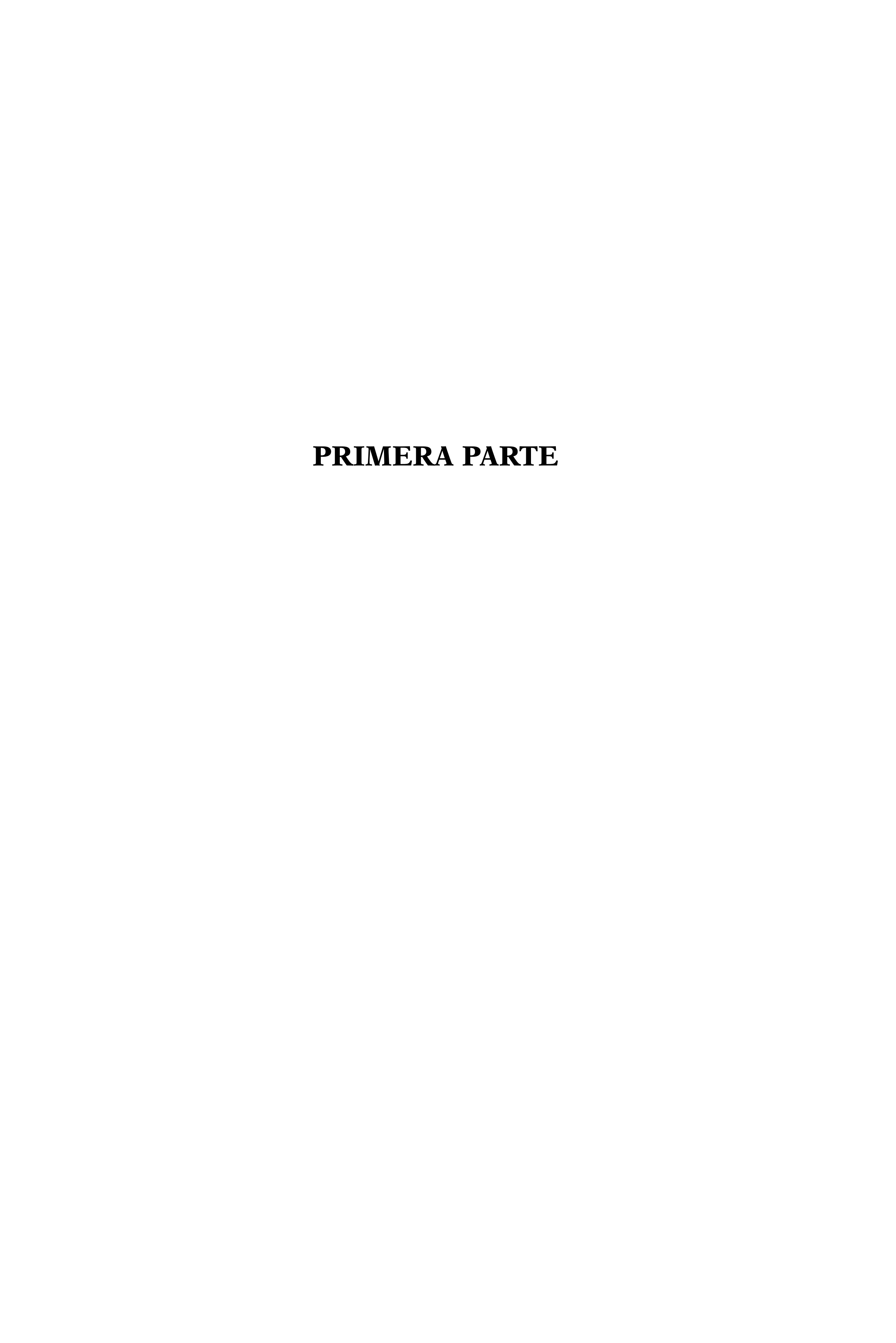
14. Emociones y creencias 107
15. Tres en uno: tres canales, un solo mensaje 137
16. Escuchar reflexivamente 147
17. Elogios y premios 155
18. Adaptación del niño a los centros escolares 163

Pág.

19. Agresividad infantil ... 169
20. ¿Cómo quitar el chupete? ... 189
21. Control de esfínteres ... 191
22. Las tareas domésticas ... 197
23. Los deberes ... 201
24. Alimentación infantil ... 207
25. Sueño infantil ... 221
26. Rabietas ... 227
27. La cigüeña ... 231
28. El nacimiento de un hermano ... 235

TERCERA PARTE

29. Cinco preguntas: practiquemos ... 245
30. Cuídate ... 265
31. Creencias de los debería ... 271
32. Reflexiones ... 277
33. Una metáfora: obstáculos ... 289
34. Bibliografía ... 293



PRIMERA PARTE

1

INTRODUCCIÓN

El nacimiento de un niño es un acto de esperanza y amor. Los padres esperan la llegada de su bebé para, entre otras muchas cosas, volcar en él todo su cariño, para abrazarle, mirarle, acariciarle, besarle, cuidarle… Pero, al mismo tiempo, desde el primer día deben demostrarle un acto de responsabilidad: también deben educarle.

A los niños se les educa con todas y cada una de las cosas que los adultos hacemos y decimos, y también con lo que no hacemos y no decimos. Tan importante es lo que decimos con palabras como lo que decimos con nuestros actos. Tal vez, incluso más.

Los niños expresan (verbalmente o no) deseos que, en algunas ocasiones, no se corresponden con lo que les conviene y que dan lugar a situaciones de conflicto natural que hay que resolver (no desean irse a dormir, quieren chucherías antes de la comida, no dejan que se les abrigue…). Como dato anecdótico y a tener en cuenta, la palabra «NO» es una de las diez primeras palabras que se aprenden y se utilizan.

Cómo responder a estas situaciones de desacuerdo o cómo fomentar un ambiente familiar de colaboración es la finalidad de esta Escuela de Padres, en la que se van analizando y resolviendo todo tipo de conductas: alimentación, agresividad, desobediencia, irse a dormir… Cualquier conducta infantil puede ser analizada y resuelta con este programa. El único requisito es ser metódico y seguirlo paso por paso.

Generalmente, las preguntas que nos planteamos los padres sobre la conducta infantil no implican patologías; suele tratarse de cuestiones cotidianas, para las cuáles precisamos respuestas sencillas, claras y prácticas, pero ajustadas a cada niño y a su situación.

Pero, a pesar de que los temas planteados sean sencillos, su resolución es sumamente importante, puesto que esos temas aparentemente sin importancia pueden generar en la vida familiar muchas tensiones y alterar de forma importante el clima del hogar.

- ¿Qué hacer cuando Juan se niega una y otra vez a aceptar una regla sencilla como no levantarse de la silla cuando está comiendo?
- ¿Cómo enfocar el hecho de que Teresa, cada vez que hay un conflicto, muerda, empuje y tire del pelo?
- ¿Cómo actuaremos cuando, después de dos meses de haberle quitado el pañal, Daniel sigue haciéndose pis encima?
- ¿Cómo comportarnos cuando Alberto durante la siesta decide que es el momento de ponerse a cantar?



Nuestro programa enseña a observar, analizar y resolver cualquier problema (no patológico) de conducta cotidiana que pueda aparecer.

Si tenemos en cuenta que toda conducta (adecuada o inadecuada) tiene siempre una finalidad, entonces, aunque desconozcamos el objetivo de nuestro hijo cuando se hace pis encima o ignoremos la razón por la que nuestra hija pega a sus compañeros, lo cierto es que, si conociéramos su finalidad, tendríamos mucho camino andado para saber qué hacer, puesto que, si dejamos sin finalidad una conducta que se repite una y otra vez, esa conducta tenderá a disminuir. Si, por el contrario, estimulamos una conducta adecuada, estaremos favoreciendo la posibilidad de que vuelva a aparecer. Y si, además, os digo que en toda conducta sólo pueden darse cuatro objetivos —atención, poder, revancha y auto insuficiencia—, la complejidad de la tarea se simplifica considerablemente.

La cuestión fundamental es aprender a discernir para qué un niño hace lo que hace. Una vez que conozcamos cuál es su finalidad, estaremos en una posición ventajosa para atajarlo y acabar con las conductas negativas

que perjudican al niño y a la dinámica general de la familia. Que los padres posean las herramientas suficientes para afrontar y resolver esas situaciones frecuentes de conductas negativas e inadecuadas de los niños es el objetivo de este programa.

Idea clave

El método de las cinco preguntas nos enseña a observar y analizar el comportamiento de nuestros hijos para, de forma autónoma, poder actuar. Cinco preguntas que con sus cinco respuestas obtenemos el ¿qué hacer, quién lo hace, cómo hacerlo, cuándo hacerlo y para qué hacerlo?



2

HERENCIA Y/O AMBIENTE

«*La modificación de la conducta se basa en el principio de que TODO ser humano puede cambiar basándose en las consecuencias de sus actos*».

¿Está usted de acuerdo con esa idea?

Si la respuesta es afirmativa, si usted cree en la influencia del exterior, continúe leyendo, pues tiene sentido hacerlo.

Si la respuesta es negativa, y cree que somos como somos y que el mundo exterior no nos influye, abandone la lectura, pues no tiene sentido continuar.

Pero, ¿es posible que esté equivocado? ¿Podría ser que nuestro entorno nos influya y que los hechos que ocurren a nuestro alrededor nos afecten? Si tiene alguna duda, aunque sea pequeña, siga leyendo, nada tiene que perder y, luego, puede seguir con su idea original, pensando que el ser humano es como es y no puede aprender del entorno.

Si pensamos que nuestros niños «son como son», «no tienen arreglo» o «nunca van a cambiar» es decir, si creemos en el refrán «genio y figura hasta la sepultura», no hay nada que hacer, únicamente aceptar aquello que nos haya tocado y llevarlo lo mejor posible.

Pero si esto fuera cierto, ¿por qué dos niños genéticamente idénticos (homocigóticos) tienen formas de ser y comportarse diferentes? ¿Por qué no son clónicos en su comportamiento?

Supongo que usted en algún momento ha conocido o le han contado cómo dos gemelos genéticamente idénticos, no son precisamente idénticos

en su comportamiento. En mi caso tengo un ejemplo muy cercano: mi querida tía Mari. Sus primogénitas son dos gemelas idénticas: mis primas Susana y Mari Paz. Hay que conocerlas bien para poder distinguirlas, en cuestión de apariencia física son tremendamente iguales. Es cierto que, si te detienes a observarlas, se van notando pequeñas diferencias, pero cuando las conoces más, te das cuenta de que en cuestión de forma de ser, tienen similitudes, pero en algunos aspectos son muy diferentes. Mari Paz es alegre, impulsiva, espontánea… Susana es reflexiva, mucho más seria, responsable, piensa mucho antes de actuar… ¿Por qué no son idénticas en todo? Si los genes determinaran todo, mis primas deberían ser idénticas en todo, y no lo son.

Bien es cierto que estos ejemplos son poco habituales, que los gemelos idénticos no abundan, pero todos tenemos experiencias de este hecho; incluso nosotros mismos sabemos que los acontecimientos que ocurren durante la vida nos van cambiando, nos van influyendo, hacen que nuestra forma de ser vaya evolucionando. Tenemos capacidad para aprender basándonos en lo que ocurre a nuestro alrededor.

Imaginemos el siguiente ejemplo:

> «Juan es un niño de 28 meses que suele tener buen apetito, es sano y vital. En casa suele seleccionar la comida, le gusta comer patatas fritas, salchichas, pasta, sopa, arroz, tortilla, jamón de york, yogures y todavía su biberón… y poco más. Cuando su madre intenta introducir algún alimento distinto, Juan se niega directamente a comerlo, y comienza «la pelea« que, casi siempre por no decir siempre, acaba con que Juan come lo que deseaba y los padres piensan que «¡Cómo es este niño con la comida!« y que nada pueden hacer para cambiarle, o bien que, aunque pudiera cambiar, sería tan costoso que no están preparados para tal esfuerzo. Incluso, cuando Juan sea mayor, los padres dirán «Juan de niño era un tiquismiquis para la comida, siempre ha sido muy delicado« en vez de pensar lo siguiente: «Dejándole elegir lo que comía, nosotros hicimos que fuera un tiquismiquis para la comida«. No es lo mismo, ¿verdad?
>
> Cuando el niño ingresa en la escuela infantil, la situación cambia: Juan no puede elegir el menú, en todas las comidas debe comer lo que hay y, si no lo hace, se queda sin comer ¿Qué es lo suele suceder en estos casos? ¿Es posible que Juan tenga unos genes de alimentación que le hagan ser selectivo y sólo pueda tomar determinados alimentos? Si fuera así, Juan no aprendería a comer de todo. Pero la experiencia nos dice lo contrario: cuando Juan comprende que no tiene nada que hacer, que haga lo que haga, si quiere comer, tiene que comer lo que hay, como tiene apetito, comerá. Unos alimentos le gustarán más que otros, puede tardar más o menos (aquí los genes seguramente sí influyen) en aceptar su nueva situación, pero va a cambiar y comerá el menú de la escuela. Juan comenzará a tener dos comportamientos diferentes: será «un tiquismiquis« en casa, y un niño que come más o menos bien en la escuela».

Últimamente los padres me contáis que no podéis moldear determinadas conductas en vuestros hijos porque no tenéis tiempo, que hay muchas

personas distintas con ellos al cabo del día (los abuelos, la cuidadora en casa, la escuela… «Total, estoy con ellos dos horas al día…»). El que esto suceda en muchas ocasiones, complica un poco más la situación, pero ni mucho menos tenemos que tirar la toalla, los niños aprenden lo que pueden hacer y hasta dónde pueden llegar, discriminando los lugares: «En casa de los abuelos puedo pisar el sofá, pero en casa no me dejan«. Y también pueden aprender perfectamente a distinguir que «en el cole recojo los juguetes, cosa que no tengo que hacer en casa». A un niño sin límites en casa, si se los ponen en la escuela, los aprende, diferenciando perfectamente las situaciones. Por eso, a veces, sucede lo de unos padres que le dicen a la educadora/profesor «¿me estás hablando de mi hijo?» «¿Me estás diciendo que mi hijo es tranquilo, obediente y aseado? Te equivocas de niño, ése no es Juan». Cuando se comprueban todos los datos y se saca la foto de la cartera, entonces se ve que estamos hablando del mismo Juan. Si un niño no tiene límites con los abuelos o la cuidadora, si decide lo que desea comer, su nivel de obediencia es prácticamente nulo. Pero, basándonos en esto, no podemos ni debemos eludir nuestra responsabilidad como padres; además, no olvidemos que, si nosotros no establecemos límites, mantenemos el problema, generando situaciones de conflicto y trabajo extra para nosotros. No vale eso de «si es que no tengo tiempo, estoy agotado, total para dos horas que estoy con él, si su padre no hace nada, yo tampoco tengo porque hacer nada al respecto…». Los padres debemos asumir nuestro papel y nuestra responsabilidad independientemente de lo que hagan los demás.

Cada niño nace con unas características únicas de personalidad (genes) que, combinadas con el ambiente y el entorno, hacen que vaya adquiriendo una forma de ser y de actuar irrepetible. Los genes no se pueden cambiar pero, gracias al ambiente en el que crecen y a la educación que reciben, los niños sí pueden adquirir los valores y las pautas de conducta que los padres desean para ellos, acercándoles así a llegar a ser personas responsables y respetuosas.

Los seres humanos somos una masa de arcilla con unas características únicas e irrepetibles de color, textura, dureza, maleabilidad, y el ambiente, el entorno y nuestra historia personal hacen que vayamos tomando una forma también única e irrepetible. La masa no se puede cambiar, pero el ambiente, el tipo de educación recibida (permisiva, protectora, autoritaria…) sí se puede elegir.

«La conducta de los niños se puede cambiar».

De hecho, absolutamente todos los padres/educadores/profesores educan, enseñan y modifican la conducta de sus niños/alumnos constantemente. Dependiendo del modelo educacional que sigan (muchas veces sin saberlo) están fomentando niños responsables o irresponsables, obedientes o desobedientes, respetuosos o irrespetuosos… La norma general es que los niños nazcan, en cuestión de conducta, sin problemas, pero en función del

estilo educativo que pongan en práctica los padres, se pueden favorecer determinadas conductas que sí pueden ser problemáticas.

¿Cuál es el modelo educacional que usted pone en práctica?

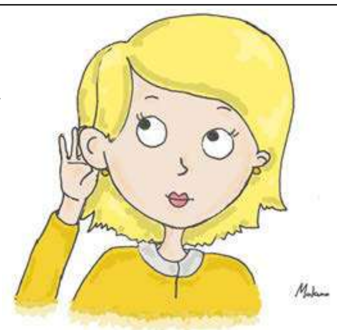
Siga leyendo y seguramente encontrará la respuesta.

Idea clave

«La modificación de la conducta se basa en el principio de que TODO ser humano puede cambiar basándose en las consecuencias de sus actos».

Por lo tanto:

«La conducta de los niños se puede cambiar»



3
TIPOS DE EDUCACIÓN

En realidad, casi podríamos decir que existen tantos estilos o formas de educar como padres, pero no es menos cierto que, aunque podamos actuar de formas diferentes en distintas ocasiones (solemos ser permisivos y, en ocasiones, autoritarios…), tenemos una forma mucho más habitual y frecuente de interactuar con nuestros hijos, según la cual se nos podría enclavar dentro de un modelo educativo determinado.

Los cuatro modelos que se exponen a continuación sirven de ejemplo de los diferentes tipos de actitud que se pueden adoptar en el manejo de un problema con nuestros niños.

Cada uno de estos ejemplos identifica un modelo que se corresponde con un método educativo.

1. *MODELO: PERMISIVO*

El PERMISIVO como enfoque educativo es posiblemente una de las peores elecciones. El padre permisivo no consigue ninguno de sus objetivos básicos. Es, posiblemente, el talón de Aquiles de la educación actual.

- *No acaba con la mala conducta.* No establece límites. Los adultos repiten, sermonean, ruegan… Pero, sus palabras no coinciden con sus actos. El niño sabe que puede ignorar esas palabras, porque el educador/padre dice una cosa, pero sus actos dicen otra. No es necesario obedecer al adulto, nada va a pasar y sus palabras caen en el vacío.
- *No enseña responsabilidad.* El niño no asume las consecuencias de sus actos, porque las normas y los límites no son claros. No hay responsa-

bilidades que asumir, puesto que nadie ha puesto la responsabilidad en mí, en realidad esa responsabilidad no está ni en los adultos ni en mí; sólo son palabras sin fuerza, palabras vacías que nadie cree, sin credibilidad.

- *Se basa en el respeto y la comunicación del adulto hacia el niño.* El padre/educador permisivo suele ser cariñoso y expresar sus peticiones de forma suave, calmada y profundamente respetuosa. Se parte de la premisa errónea de que, si se expresan de esta forma las peticiones, los niños responderán positivamente, escucharán, comprenderán y aceptarán las reglas, hecho que no suele ser cierto cuando la petición contraría los deseos del niño. *Pero no hay respeto y comunicación del niño hacia los padres.* Un hecho muy preocupante en estos días es que no enseñamos respeto a nuestros pequeños. El niño aprende a ignorarnos, no tiene ninguna necesidad de escucharnos, ni de creernos, para él no es necesario, puesto que no tenemos credibilidad para él. Un límite claro debe ser el respeto hacia todos los demás.

Ejemplo 1

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga Juan, son las nueve, hora de acostarse! Vete yendo a la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: ahora voy, mamá, cuando acabe este dibujo.

A las nueve y cuarto.

—Mamá: Juan, vete terminando, tu hora de acostarte son las nueve, todos los días la misma historia, cinco minutos y a la cama, aunque no hayas terminado tu dibujo

A las nueve y veinticinco.

—Mamá: ¡Venga se acabó, ya está bien, a la cama, que mañana no hay quién te levante!

—Hijo: Sí mamá ya voy, solo un minuto, me queda sólo pintar el sol.

—Mamá: Tú lo has dicho, solamente un minuto, ¡eh!

A las nueve y media.

—Mamá: (gritando) ¡Estoy harta! Todos los días tengo que enfadarme, me tomas por el pito del sereno. (Muy enfadada) ¿Sabes lo que te digo ? Que hagas lo que quieras, mañana el que va a tener sueño vas a ser tú, no yo.

Ejemplo 2

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, enseguida nos toca y entonces, ¿sabes adónde vamos a ir? ¡Al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte, alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar, si sigues llorando te dejo en el carro. ¡Vale!

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

—Padre: Jesús, ya se que estar aquí es muy pesado, pero ya nos queda muy poco, aguanta un poquito, que enseguida nos vamos. (El niño llora más fuerte). ¿Qué quieres que te baje? Venga te bajo, pero no toques nada de nada. Como toquetees las cosas, te pongo en el carro y se acabó el problema.

Jesús comienza a deambular por la oficina de correos, observando lo que ve, se encuentra con una papelera, y comienza a inspeccionar su contenido, el padre se la retira y se lo lleva de esa zona. Comienza a correr por la oficina, el padre le llama y le sigue a todos lados. Se acerca a una mesa baja con sofás, donde hay impresos, comienza a manipularlos, desordenándolos y arrugándolos, se los quita llamándole la atención.

—Padre: ¡Jesús, tú y yo habíamos quedado en que no tocabas nada, y ya me estoy enfadando, eres imposible, y un desobediente, ya no sé como te tengo que decir las cosas para que me hagas caso!

Llega en ese momento el turno del padre. Mientras le atienden, el niño sigue deambulando. El padre termina, continúa regañando a su hijo y se van».

2. *MODELO: PUNITIVO-AUTORITARIO*

Es el modelo educativo contrario al permisivo. Era el utilizado mayoritariamente hasta hace poco (años setenta-ochenta), produciéndose a partir de estos años el efecto péndulo hacia el permisivo.

- Generalmente *acaba con la mala conducta* con cierta rapidez, porque los límites son claros, el adulto expone con total claridad lo que se espera del niño y, además, lo hace desde el comienzo de la interacción. Las pautas a seguir son claras y evidentes, como también las consecuencias, en caso de que el niño decida proseguir con su mala conducta.
- Es un modelo que *cierra la comunicación* con nuestros niños. Exponemos nuestros deseos imponiéndolos, no escuchamos sus necesidades, no damos pie a los pactos, y tampoco explicamos el porqué de lo que pedimos. Simplemente exponemos lo que queremos y exigimos que se cumpla sin más.
- *No les enseña a solucionar problemas,* porque el niño no tiene ningún problema que solucionar. El padre es el que tiene el problema, el que busca la solución y la impone. El niño es un sujeto totalmente pasivo. Este modelo aleja a los niños de ser responsables de sus decisiones, pues no las toman.

- *No está basado en el respeto hacia los niños.* Se basa en «yo tengo el poder y el control», no se escuchan sus necesidades, sus motivos o sus deseos, pues estos no importan. Sólo importa lo que el adulto desea y cuando lo desea. El niño está por debajo del adulto, es inferior, no sabe lo que es mejor, sólo lo sabe el adulto. Se confunde autoridad con respeto. Los adultos (padres, educadores) deben tener un sentido ajustado de autoridad, ésta debe estar con el adulto y el niño debe saberlo en todo momento, pero esta autoridad bien entendida debe ejercerse desde el amor y el respeto En cuestión de respeto nos encontramos al mismo nivel, y siempre debe ser una actitud de ida y vuelta.
- *No fomenta niños responsables*. Nuestros hijos no toman decisiones. Nosotros decidimos todo por ellos, por lo cual, inevitablemente, somos nosotros los responsables, no ellos. Si todo sale bien, los responsables somos nosotros y, si todo sale mal, también.

Ejemplo 1

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga Juan, son las nueve, hora de acostarse! Vete yendo a la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: Ahora voy, mamá, cuando acabe este dibujo.

—Mamá: Son las nueve. Es hora de acostarse. A la cama ¡ya!

—Hijo: Sólo un minuto...

—Mamá: He dicho que no. A la cama ¡ya! o mañana no ves la tele.

Ejemplo 2

—Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, enseguida nos toca y entonces ¿sabes adónde vamos a ir? ¡al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte, alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: te he dicho que no te voy a coger, y no lo voy a hacer. Como sigas llorando, ni vamos al parque, ni nada, nos subimos a casa y te quedas en la trona castigado.

3. *MODELO: PERMISIVO-PUNITIVO*

El modelo PERMISIVO-PUNITIVO es aquel en el que comenzamos siendo permisivos y, cuando vemos que no conseguimos nuestros objetivos, pasamos al autoritarismo, porque estamos enfadados y nos sentimos

impotentes. *No señala límites, cierra la comunicación, el respeto desaparece y la responsabilidad de nuestros hijos brilla por su ausencia.* Tiene todos los inconvenientes del autoritarismo y el permisivismo y ninguna de sus ventajas. Este modelo es el más utilizado, pero no por creer en él, ni tampoco porque hemos comprobado su efectividad, sencillamente en primer lugar, aplicamos el modelo permisivo y cuando comprobamos su ineficacia, la desesperación, el enfado, nos hace recurrir a lo más sencillo: «lo haces, porque yo lo digo, y ya está», llegando así al modelo permisivo-autoritario.

Ejemplo 1

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga Juan, son las nueve, hora de acostarse! Vete yendo a la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: Ahora voy mamá cuando acabe este dibujo.

—Mamá: Juan, vete terminando, tu hora de acostarte son las nueve, todos los días la misma historia, cinco minutos y a la cama, aunque no hayas terminado tu dibujo.

A las nueve y veinticinco.

—Mamá: Venga se acabó, ya está bien, a la cama, que mañana no hay quién te levante.

—Hijo: Sí mamá ya voy, solo un minuto, me queda solo pintar el sol.

—Mamá: Tú lo has dicho, solo un minuto, ¡eh!

A las nueve y media

—Mamá: (gritando) ¡Estoy harta! Todos los días tengo que enfadarme, me tomas por el pito del sereno. (Muy enfadada) (Le coge del brazo y le lleva al cuarto) ¡Te acuestas ya! ¡Y no hay nada más que hablar!

Ejemplo 2

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, enseguida nos toca y entonces ¿sabes adónde vamos a ir? ¡Al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte, alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar. Si sigues llorando, te dejo en el carro. ¡Vale!

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

—Padre: Jesús, ya se que estar aquí es muy pesado, pero ya nos queda muy poco, aguanta un poquito, que enseguida nos vamos. (El niño llora más fuer-

te). ¿Qué quieres que te baje? Venga te bajo, pero no toques nada, de nada, como toquetees las cosas, te pongo en el carro y se acabó el problema.

Jesús comienza a deambular por la oficina de correos, observando lo que ve, se encuentra con una papelera, y comienza a inspeccionar su contenido, el padre se la retira y se lo lleva de esa zona. Comienza a correr por la oficina, el padre le llama y le sigue a todos lados. Se acerca a una mesa baja con sofás, donde hay impesos, comienza a manipularlos, desordenándolos y arrugándolos, se los quita llamándole la atención.

El padre muy enfadado, mira con furia al niño, le coge con fuerza y le sienta en al carro.

—Padre: Jesús tu y yo habíamos quedado en que no tocabas nada, y ya estoy muy enfadando. Eres imposible, y un desobediente, siempre consigues que me enfade, estoy harto, muy harto.

4. *MODELO: REFLEXIVO*

En el modelo REFLEXIVO los límites son claros y se exponen con respeto y serenidad. La comunicación es abierta. Nuestras palabras van acompañadas de hechos. El niño, al saber con exactitud lo que se espera de él, actúa en consecuencia, elige, toma las decisiones y asume sus consecuencias, que también conoce. Es imprescindible expresar dichas peticiones desde el respeto y la comunicación con sus porqués: si no se hace así, este modelo se acerca peligrosamente al modelo autoritario, y, si es necesario, se debe acompañar de hechos o consecuencias. Si no, se acerca con claridad al modelo permisivo.

Ejemplo 1

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga Juan, son las nueve, hora de acostarse! Vete yendo la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: Ahora voy, mamá, cuando acabe este dibujo.

—Mamá: ¿Cuánto tiempo crees que necesitas para acabarlo?

—Hijo: Un rato, mamá.

—Mamá: Tienes hasta y diez como mucho, porque, si no, mañana tendrás sueño y estarás cansado.

A las nueve y diez.

—Mamá: Son las nueve y diez. ¡A la cama! (tono alegre)

A las nueve y once, la madre se acerca al niño, comenta con su hijo cómo va el dibujo, cómo siente que no le haya dado tiempo terminarlo y que al día siguiente lo terminará, a la vez que va recogiendo todo el material y dirigiendo serenamente al niño hacia el dormitorio.

Ejemplo 2

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, enseguida nos toca y entonces ¿sabes adónde vamos a ir? ¡Al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar. Si sigues llorando, te dejo en el carro. ¡Vale!

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

—Padre: No, al suelo no te voy a bajar, si sigues llorando ya te he dicho que te dejo en el carro, o sea que tú verás lo que haces: si lloras, al carro; si te callas, te quedas en brazos de papá, haciéndonos cariños.

¿A qué modelo pertenece? ¿Cuál es su forma más habitual de enfocar y resolver las dificultades? En el cuadro siguiente se exponen resumidamente y con claridad las premisas y las consecuencias de la utilización de los enfoques permisivo y autoritario en educación.

Autocrático		*Permisivo*
Si no hace daño, los hijos no aprenderán	**Creencias de los padres**	Los hijos cooperan cuando comprendan que cooperar es lo correcto
Los hijos no respetarán tus reglas, a menos que teman tus métodos.		Mi tarea es servir a mis hijos y mantenerlos felices
Es tarea mía controlar a mis hijos		Consecuencias que perturben a mis hijos no pueden ser eficaces
Todo para los padres	**Poder y control**	Todo para los hijos
Solución de problemas por la fuerza	**Proceso de solución de problemas**	Solución de los problemas mediante persuasión
Hostil		Ganar-perder (los hijos ganan)

Idea clave

Nos quedamos con el modelo Reflexivo donde los límites son claros, se exponen con respeto y serenidad y se mantiene el principio de autoridad de los padres. La comunicación es abierta. Nuestras palabras van acompañadas de hechos. El niño, al saber con exactitud lo que se espera de él, actúa en consecuencia, elige, toma las decisiones y asume sus consecuencias, que también conoce.

Es imprescindible expresar dichas peticiones desde el respeto y la comunicación, con sus porqués: si no se hace así, este modelo se acerca peligrosamente al modelo autoritario y, si es necesario, se debe acompañar de hechos o consecuencias, si no, se acerca con claridad al modelo permisivo.



4

OBJETIVOS DEL COMPORTAMIENTO ADECUADO E INADECUADO DE LOS NIÑOS (SEGUNDA PREGUNTA)

Toda conducta humana, sin excepción, tiene una finalidad. Podemos desconocer el objetivo de nuestro hijo cuando se hace pis encima o ignorar la razón por la que nuestra hija pega a sus compañeros, pero lo que sí es cierto es que, si conociéramos su finalidad, tendríamos mucho camino andado para saber qué hacer. Puesto que, si dejamos sin finalidad una conducta que se repite una y otra vez, esa conducta tenderá a disminuir de forma importante; sólo hace falta perseverancia. Y si, por el contrario, se estimula una conducta adecuada, se favorece la posibilidad de que vuelva a aparecer, para lo cual también se necesita perseverancia.

Muchas veces he oído la frase de «¿Por qué lo hace?». Lo hace porque le da la gana, sin tener motivos... Pero detengámonos a pensar un poco. Les reto a que encuentren una sola conducta que no persiga una finalidad; encuentren sólo una, una sola. Algunos estarán pensando es esas conocidas conductas altruistas de muchas personas que se sacrifican a cambio de nada, personas que acuden dos tardes por semana a un hospital infantil para acompañar a niños enfermos que no reciben visitas... podríamos comentar infinitos ejemplos. Pero estas conductas maravillosas también tienen una finalidad, quizás no busquen dinero, ni reconocimiento en los demás, tampoco currículo; a veces, sólo precisan sentirse bien, sentirse «buenos»... En cada persona el motivo puede ser diferente, pero les aseguro que hay un motivo que hace que esa conducta se produzca, que esa conducta se mantenga... lo cual no quita mérito en absoluto a lo hecho —y en ningún momento pretendo infravalorar estos actos tan maravillosos—, simplemente explico una ley universal: *Toda conducta humana tiene una finalidad.*

Les propongo observar y analizar la conducta de sus hijos para así comprenderla, lo cual será de gran utilidad para saber cómo actuar.

Sólo existen cuatro objetivos que explican las conductas de nuestros hijos: *atención, poder, revancha y auto-insuficiencia.*

Estos cuatro objetivos del comportamiento inadecuado tienen, como las monedas, dos caras: una positiva, y otra, negativa. Cuando utilices cualquiera de ellos en sentido positivo, está claro que hay que fomentarlos; si el niño reclama atención mediante un comportamiento positivo, habrá que prestarle atención; si reclama atención a través de un comportamiento inadecuado, habrá que ignorarlo.

Nos debe quedar muy claro que el comportamiento y las intenciones del niño hacia nosotros cambiarán solamente si nosotros cambiamos nuestra actitud. Aunque nosotros no causamos directamente los comportamientos inadecuados del niño, podemos alimentarlos y acrecentarlos, si reaccionamos en la forma esperada por él, es decir, si la conducta del niño obtiene su finalidad. Por consiguiente, debemos concentrarnos en cambiar nuestro propio comportamiento, si queremos que el niño cambie el suyo.

«La modificación de conducta se basa en el principio de que TODO ser humano puede cambiar si considera las consecuencias de sus actos».

Centrémonos a continuación en los cuatro objetivos posibles del comportamiento cuando éste es inadecuado.

ATENCIÓN

El deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños pequeños. Los niños prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero si no lo logran de ese modo, pueden tratar de conseguirla de forma negativa.

La paradoja consiste en que, cuando nuestros hijos tienen comportamientos adecuados, no solemos prestarles atención, lo cual es un grave error. Sin embargo, sí prestamos atención a sus comportamientos inadecuados de llamada de atención, porque nos molestan. Actuamos al contrario de como deberíamos. *Hay que prestar atención a los comportamientos adecuados para que se repitan e ignorar los inadecuados para que se acaben.*

La búsqueda de atención inadecuada provoca en los adultos molestia, advertencias o ruegos. En el caso de que el niño responda dejando de portarse mal, será porque hemos satisfecho su deseo de llamar la atención. Más tarde, probablemente, repetirá su acción o hará alguna otra cosa para llamar la atención.



Cuando un niño obtiene atención con un comportamiento inadecuado, difícilmente abandonará dicha conducta; es más, estamos alimentándola y fomentándola. *Si queremos acabar con una conducta negativa cuya finalidad es llamar la atención debemos ignorarla. En ocasiones, quizás podríamos añadir unas consecuencias lógicas muy breves, con dos opciones de las que el niño debe elegir una (opciones limitadas).*

Ignorar es un verdadero arte, hasta el contacto ocular es atención, ignorar significa que lo que está sucediendo no está sucediendo.

Ejemplo

Suena el teléfono, es nuestra querida hermana Maite. Cuando apenas llevamos unos segundos hablando, nuestro hijo Carlos, de dos años, viene para decirnos con su lengua de trapo y sus gestos, que su hermana Clara no le deja las construcciones de madera. Le decimos que estamos hablando por teléfono y que espere, por favor, a que acabemos de hablar. A los pocos segundos vuelve a venir, todavía con mayores exigencias, gritando y no dejando hablar.

Lo primero es pararnos a pensar, a analizar, y si concluimos que la finalidad de su conducta es obtener nuestra atención, está claro que, si le prestamos atención, estaremos fomentando este tipo de comportamientos. ¿Qué hacer entonces?

Parece estar claro que la actitud más adecuada es ignorarlo, pero además podemos añadir unas opciones limitadas, claras, sencillas y breves (si no son breves, estamos prestando atención), algo así como:

«Carlos, estoy hablando con tu tía Maite. Debes esperar a que acabe. Si vuelves a interrumpirme, deberás quedarte en tu cuarto hasta que yo te llame» (consecuencias lógicas).

El mensaje es claro, respetuoso, pone la responsabilidad en el niño que tiene que tomar una decisión. Posteriormente, basándonos en la decisión del niño, habrá que felicitarle o bien aplicarle la consecuencia elegida.

EJEMPLO

Estamos cenando, nos hemos comido una ensaladita de lechuga y tomate con una tortilla francesa. La cena ha sido muy agradable pero Ángel, de seis años, parece estar alargando la cena para no irse a dormir. Entonces, su padre le dice lo siguiente:

—«Ángel, me gustaría que terminases de comer antes de que el reloj llegue aquí (las nueve). Quiero que esta noche nos dé tiempo a leer un cuento juntos, como siempre, pero si se pasa esa hora, me temo que no nos va a dar tiempo a leer juntos, o sea que ya lo sabes: tú decides, de ti depende».

El padre sale de la cocina, (él ya ha terminado de cenar). A los pocos minutos, Ángel aparece en el salón, se ha terminado la cena, se ha lavado los dientes, lleva en las manos el cuento y reclama a su padre la atención prometida. Ante una situación de este tipo está clara la única respuesta posible del padre: atención de primera calidad y en exclusiva, además de hacerle ver a su hijo con total claridad lo acertado de su decisión:

—«Veo que has decidido acabar la cena pronto, me encanta que te hayas lavado los dientes y me encanta aún más que quieras que leamos juntos. Estoy muy contento de que leamos juntos, ¡ven aquí, campeón!».

En estas ocasiones tampoco sería mala idea premiarle con tiempo extra y leerle más de lo habitual (haciéndole consciente del hecho).

Es muy importante prestar atención a los comportamientos adecuados para aumentar la probabilidad de que se repitan. No olvidemos que la atención es el modificador de conducta más potente que existe.

PODER



Éste es el segundo de los cuatro objetivos de comportamiento inadecuado. El niño que busca «poder» se siente importante cuando considera que es el jefe, trata de hacer solamente lo que él quiere. Aunque los padres tengan éxito obligándolo a obedecer, esa victoria es temporal, pues el poder tiene dos fuentes de alimento:

Que el niño consiga lo que quiere (gana una vez, por tanto, lo intentará de nuevo).

Y que el padre entre en una discusión, en una lucha de poder (como hay lucha, a veces puede ganar, por ello lo sigue intentando).

Para que las luchas de poder tiendan a disminuir, el niño no debe conseguir su propósito y los adultos deben:

- Controlarse.
- No enfadarse y...
- Retirarse a tiempo de una probable «lucha de poder».

Utilizar las tácticas de poder para oponerse a la postura arrogante del niño sólo lo impresionará por el valor del poder y aumentará su deseo de lograr ese poder para él mismo. Si la lucha de poder continúa y el niño llega a sentir que no puede derrotar a los padres, puede tratar de cambiar su deseo de poder y perseguir el tercer objetivo: la revancha.

Ejemplo

Tomás está en la bañera jugando. Ya le hemos lavado y el agua se está quedando fría. Ha llegado la hora de salirse. Llegamos con la toalla. Nos mira desafiante y nos dice que no va a salir. Cuando intentamos sacarle, comienza una rabieta, llora, patalea, grita, se retuerce...

Recordemos que no debe salirse con la suya, es decir quedarse en la bañera, y que no debemos entablar una discusión con él. Es decir, le sacamos y con una frase corta y en tono tranquilo le decimos que es la hora de salir y cenar y que sentimos mucho su disgusto.

Entablar una discusión con él no solucionará nada. Cuando las personas entran en rabietas, no razonan y, además, eso alimentaría futuras «luchas de poder».

Después, cuando esté más calmado, se planteará la posibilidad de relatar la escena con tranquilidad y describir lo inapropiado de su conducta. Se deberá analizar qué es lo más aconsejable en cada situación, porque, a veces, volver a tratar lo ocurrido puede fomentar el regreso a la lucha de poder con las nuevas situaciones que se planteen.

El ejemplo anterior podría acabar, cuando el niño esté calmado, con una frase similar a ésta:

—«Cielo, siento que te hayas enfadado porque tenías que salir de la bañera. Hay que salir porque el tiempo del baño se acaba, el agua se queda fría y la cena está preparada. La próxima vez espero que no te enfades».

En muchos casos, parecerá que el niño no escucha el mensaje, porque se le habla de su conducta inadecuada y prefiere ignorarlo, pero entiende perfectamente lo que oye y, después de oír explicaciones parecidas en varias ocasiones, se observarán resultados. Además, con esto se suele fomentar que al niño le quede muy claro cuál va a ser la posición de sus padres en situaciones similares, lo cual facilita que tome decisiones más adecuadas.

El poder también tiene su cara positiva. Veamos el siguiente ejemplo:

EJEMPLO

Yago, de ocho años, está viendo en la televisión su programa favorito. Entonces su padre entra en el salón y le dice que, por favor, baje la basura. Yago pone cara de fastidio, entonces el padre se queda mirándole molesto y le dice:

—«Yago no voy a decírtelo dos veces. ¡Por favor, baja la basura!»

Entonces Yago le dice a su padre:

—«Sí, papá, por supuesto, yo bajo la basura, ahora en el intermedio. Es que estoy viendo mi serie favorita, no te preocupes, no me lo tienes ni que recordar, en el intermedio la bajo».

Ante una respuesta de este tipo, la reacción del padre, evidentemente, es de satisfacción: su hijo acaba de utilizar el poder adecuadamente, ha solucionado un problema respetando a todas las partes, está intentando pactar de una forma adecuada. Esta habilidad para solucionar problemas hay que estimularla, es importante favorecerla para que se desarrolle. Ser hábil haciendo pactos nos va a aportar muchas alegrías durante toda nuestra vida.

REVANCHA

Suele ser, con bastante frecuencia, el paso siguiente a una lucha de poder. El niño, al sentirse vencido, quiere el desquite, quiere molestar a los otros tanto como cree haber sido molestado.

Los padres deben tener cuidado de no ser ellos mismos revanchistas. Una consecuencia mal aplicada puede convertirse en una revancha.

La finalidad de la revancha es causar «daño emocional». El niño se siente vencido y, en su rabia, busca herir.

La respuesta debe ser: no mostrar daño emocional. Si lo hacemos, estamos alimentando la revancha, favoreciendo que se repita en los próximos conflictos. Ante la revancha no muestre daño emocional, y en al caso de que considere que debe aplicar consecuencias, hágalo cuando la situación se haya calmado, y de forma firme y tranquila.

No mostrar daño emocional puede ser una ardua tarea. En estas situaciones se tiende a perder la paciencia y a expresar emociones alteradamente. Para llevar adelante esta tarea tendremos que utilizar el autocontrol.

Incluso, a ser posible, aún mejor que el autocontrol sería el análisis racional de la situación, a través de la reflexión. Cuando nuestro hijo nos diga:



- «Ya no te quiero».
- «Voy a cambiar de mamá».
- «Ya no eres mi papá».
- «Nunca juegas conmigo, no te importo».
- «Sólo piensas en ti».

Si nos paramos a pensar detenidamente en esas palabras y lo hacemos de una forma racional y adulta, es posible que no sea necesario controlarnos.

Sabemos que esas palabras son fruto de una situación de enfado, y sabemos sobradamente que no son ciertas, es evidente que nuestros hijos nos dan muestras constantes de amor. Si analizamos racionalmente sus palabras, éstas pierden la capacidad de afectarnos negativamente, con lo cual no necesitamos controlarnos, el daño emocional realmente no existe.

Si observamos que nuestro hijo entra en revancha habitualmente, es posible que sea aconsejable aplicar consecuencias. También es necesario reflexionar sobre la razón por la cual utiliza la revancha tan frecuentemente. ¿Por qué está tan enfadado habitualmente? Es posible que tengamos que plantearnos si necesitamos la ayuda de un profesional.

Ejemplo

Paula nos dice que se va a casa de su amigo Antonio a jugar. Le decimos que nos parece perfecto, pero que, por favor, antes de irse deje su cuarto recogido y que cuando lo haya hecho se podrá ir a jugar. El cuarto no lo recoge correctamente y, cuando pretende irse, le decimos que no puede hacerlo hasta que lo recoja completamente.

Hasta este momento el problema es una lucha de poder. Recordemos que debemos cumplir dos requisitos: Paula no debe irse sin recoger el cuarto y nosotros no debemos entrar en ninguna discusión. Cuando Paula ve que no va a poder marcharse sin recoger antes el cuarto, tiene dos opciones: recogerlo (si lo hace, la felicitaremos por su decisión) o no recogerlo y aceptar que no puede salir a jugar con su amigo Antonio.

Pero, en algunas ocasiones, se opta por la «revancha». Su razonamiento suele ser el siguiente:

—«Tú no me dejas ir a jugar, pues...».

Paula se enfada y decide hacernos responsables de su decisión de no recoger el cuarto:

> —«Lo haces para fastidiarme, ¿verdad? Toda la vida fastidiándome y, luego, dices que me quieres. Lo único que a ti te interesa es controlarme...».

No debemos contestar. No se aconseja discutir ni tampoco razonar. No mostremos daño emocional, y mantengámonos en una postura calmada, respetuosa y firme.

AUTOINSUFICIENCIA

Los niños que demuestran auto-insuficiencia están extremadamente «descorazonados». Habiendo perdido las esperanzas de tener éxito por otros medios, tratan de que nadie espere nada de ellos. Esta rendición se da en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito.

Ante la desesperanza de sus hijos los padres también se rinden, consideran que sus niños no van a superar esas situaciones, que empiezan a asumir como permanentes, y esto también lo trasmiten a los niños, lo cual es interpretado por ellos como confirmación de su creencia de incapacidad.

Es decir, pienso que no voy a ser capaz de aprender a solucionar los problemas de matemáticas. Ante esta creencia, que suele estar basada en algunas dificultades, me rindo, no me esfuerzo. Los padres lo intentan, le explican, le repiten, pero ante las dificultades llegan a creer que:

> «Las matemáticas se le dan fatal»
>
> «Es incapaz de razonar estos conceptos»
>
> «Bueno, hijo, qué le vamos a hacer, no es tu punto fuerte».

La actitud a seguir es totalmente la contraria: los padres deben eliminar toda censura y enfocar todos sus comentarios hacia las buenas cualidades y las potencialidades del niño. Los padres deben estimular cualquier esfuerzo hecho por el niño —no importa cuan pequeño parezca— para que mejore.

La otra cara de la moneda de la auto-insuficiencia es la suficiencia. Es maravilloso ver cómo nuestros hijos intentan superar sus dificultades,

cómo practican una y otra vez para conseguir ponerse los calcetines, cómo insisten ante los problemas de matemáticas hasta que se les ilumina la cara y vienen radiantes a decirte que lo han conseguido. Animarles a que no se rindan, estimularles para que consigan aquello que desean, hacer que se sientan capaces de conseguir lo que se propongan y trasmitirles que son capaces de todo requiere esfuerzo, estar atento, escuchar...y, sobre todo, el requisito imprescindible es que nosotros creamos en ellos, que pensemos que son capaces de aquello que se propongan. La idea es muy sencilla:

«Piensa en lo que quieres y a por ello».

«Con práctica se consigue lo que se quiere».

«Si quieres, puedes».

Ejemplo

Javier es un niño de cinco años, al que le cuesta mucho decir a los demás lo que no le gusta. Suele callarse y permitir que los otros abusen continuamente de él. Lo hace su hermano menor Mario, lo hace su compañera del colegio Aitana.... Últimamente, su compañera Aitana le persigue continuamente por el patio, obsesionada con darle la mano y estar todo el recreo con él. Esto a Javier le disgusta, porque no le permite jugar con sus compañeros. En la ruta del autobús también le acosa y Javier empieza a sentirse muy agobiado.

Cuando sus padres hablan de Javier le describen como un niño «tan bueno, tan bueno... que sabemos que va a sufrir mucho».

Sus padres están fomentando, de forma involuntaria, en su hijo ese papel de bueno, de noble. Nos dicen: «Es un niño de gran corazón».

Lo que hay que hacer es estimular a Javier para entrenarle en que diga lo que piensa, enseñarle que es perfectamente capaz de decir a Aitana (y a quien haga falta) lo que piensa. Hay que enseñarle a mirar a los ojos y decir: «Aitana, no quiero que me persigas por el patio. No quiero darte la mano, quiero jugar con mis amigos». Hay que enseñar a Javier que, desde el respeto, tenemos derecho a expresar lo que pensamos y sentimos; es más, es necesario hacerlo y tenemos que hacerlo cuantas veces sea necesario.

Los padres tenemos muchas oportunidades para entrenar a nuestros hijos en estas habilidades: con sus hermanos, con los primos, con amigos de confianza... No estoy planteando solucionarles los problemas, estoy hablando de enseñarles a solucionarlos ellos, de fomentar sus habilidades para que «ellos se saquen las castañas del fuego».

¿ATENCIÓN, PODER O REVANCHA? ¿PUEDE SER TODO A LA VEZ?

Veamos el siguiente ejemplo:

> Es domingo por la tarde y nos hemos metido en la bañera con nuestra hija Esperanza, de cinco añitos. Nos lo hemos pasado pipa, nos hemos acariciado, hemos jugado a las letras en la espalda, a derecha izquierda, nos hemos enjabonado la espalda Esperanza quiere que nos quedemos, quiere seguir jugando con su madre, QUIERE MÁS ATENCIÓN. Pero, por la hora que es, la madre decide que es el momento de salir y Esperanza no consigue más tiempo de su madre. Cuando se está secando, la niña dice:
>
> —«Mamá, no me haces caso, casi nunca juegas conmigo, no te importa que yo me queda aquí sola y triste. No te importo...».

¿Qué acaba de hacer Esperanza? Pues, PASAR A LA REVANCHA. Ya sabemos que no debemos responder a ella, debemos seguir con lo que estemos haciendo y contestar, como mucho, algo así como:

> —«Siento mucho que pienses de esa manera».

No debemos hacerla razonar, ni intentar convencerla de que lo que dice no es cierto; tampoco se aconseja juzgarla, diciendo:

> —¿Cómo puedes decir algo así?

Todas estas reacciones alimentan la finalidad de la revancha, puesto que muestran al niño que nos afectan. Entonces, lo mejor sería irse a la cocina y, al poco, volver para sacar a Esperanza de la bañera. Es posible que su enfado se convierta en una LUCHA DE PODER y se niegue a salir. Ya sabemos que no debemos discutir, ni tampoco dejarla en la bañera. Lo que hemos de hacer, de forma calmada, tranquila, respetuosa y firme, es sacarla de la bañera, sin más.

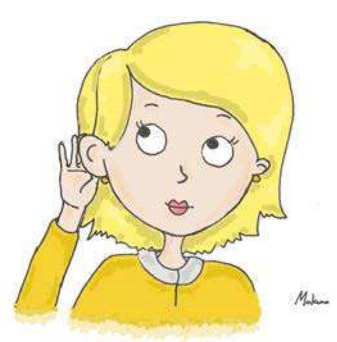
Y AQUÍ SURGE UNA DE LAS CINCO PREGUNTAS:

¿Cuál es el objetivo concreto de la conducta de nuestro hijo?

O lo que es lo mismo:

¿Para qué dicha conducta?

Idea clave



Toda conducta humana tiene una finalidad.

El ser humano puede cambiar si considera las consecuencias de sus actos.

Sólo existen cuatro objetivos, que explican las conductas de nuestros hijos: atención, poder, revancha y auto-insuficiencia.

Si queremos modificar una conducta negativa, cuya finalidad es llamar la atención, debemos ignorarla.

Si queremos aumentar una conducta positiva, cuya finalidad es llamar la atención debemos atenderla.

Si queremos modificar una conducta negativa, cuya finalidad es el poder, el niño no debe conseguir su propósito y los adultos deben, controlarse, no enfadarse y retirarse a tiempo de una probable «lucha de poder o discusión».

Si queremos aumentar una conducta positiva, cuya finalidad es el poder, el niño debe conseguir su propósito.

Si queremos modificar una conducta negativa, cuya finalidad es la revancha, la respuesta debe ser: no mostrar daño emocional.

Si queremos modificar una conducta negativa, cuya finalidad es la autoinsuficiencia, los padres deben eliminar toda censura y enfocar todos sus comentarios hacia las buenas cualidades y las potencialidades del niño. Los padres deben estimular cualquier esfuerzo hecho por el niño —no importa cuan pequeño parezca— para que mejore.

Si queremos aumentar una conducta positiva, cuya finalidad es la suficiencia, los padres deben reforzar, estimular y enfocar sus actos hacia la conducta autónoma que el niño está mostrando.

5

CONOCER EL OBJETIVO «*CONCRETO*» O FINALIDAD (SU PARA QUÉ, SU ALIMENTO) (TERCERA PREGUNTA)

Cuando digo imprescindible, me refiero a que si no sabemos cuál es la finalidad o el objetivo CONCRETO de una conducta, es posible que no sólo no seamos capaces de erradicarla, sino que podríamos alimentarla o acrecentarla. Nuestra forma de actuar debe ir precedida de un análisis. Debemos observar la conducta de nuestros niños, porque si no lo hacemos y elegimos una forma de actuar basada en el desconocimiento o en la intuición, «estaremos dando palos de ciego» y, si la situación se soluciona sin haber ido precedida de un análisis, es posible que únicamente haya habido suerte, que hayamos atinado por casualidad.

Cuando tenemos un problema determinado, el comportamiento habitual de las personas es observarlo, analizarlo y, basándose en los datos obtenidos, idear diversas opciones para su solución.

Esto que parece evidente en otros aspectos de la vida, no solemos hacerlo cuando se trata de las relaciones humanas. No lo hacemos cuando tenemos problemas de pareja, cuando hay malas relaciones con los compañeros en el trabajo, con nuestros hijos...

Creemos que los humanos somos únicos e imprevisibles; que nuestras conductas, aunque las analicemos, no nos van a llevar a conclusiones... Todo esto es sólo parcialmente cierto. Los seres humanos somos únicos y nuestra conducta no es previsible al cien por cien, pero no es menos cierto que existen leyes universales de aprendizaje humano, que no nos van a dar todas las respuestas, pero nos pueden acercar para comprender un poco más el comportamiento de nuestros niños. Para aumentar o disminuir conductas

debemos conocer cuáles son los motivos o finalidades de éstas. Si no lo hacemos así, difícilmente seremos eficaces.

Veamos un ejemplo que represente lo anteriormente dicho:

> Daniel está ya sentado en su mesa. Hoy le han explicado el concepto de alto y bajo. Nos hemos estado riendo juntos durante la comida comparando a los primos y los tíos, diciendo quiénes son más bajos y más altos. Además, hemos comprobado como la seño Paqui es bajita, mientras que la profe Sara es mucho más alta. Ahora, vamos a pegar pegatinas rojas en todas las cosas altas de la ficha y pegatinas azules en las cosas bajitas (son los deberes de hoy). Cuando termina toda la explicación, Daniel se queda mirando a mamá, como esperando algo. Mamá se acerca para ver qué es lo que ocurre, pregunta a Daniel qué es lo que debe hacer en la ficha, pero él se encoge de hombros y le dice que no sabe. Mamá le dice que no pasa nada y le vuelve a explicar los dos conceptos con todo lujo de detalles. Cuando termina, pide que le comente qué es lo que tiene que hacer, pero Daniel se queda en silencio.

Esto ha ocurrido en más ocasiones y la madre se lo ha comentado a la psicóloga del centro y ya han descartado que el niño tenga problemas de comprensión verbal o capacidad. Daniel tiene las habilidades suficientes para aprender y captar mensajes. En este tipo de situaciones caben distintas posibilidades. Imaginemos que decidimos que se trata de «una llamada de *ATENCIÓN* (objetivo general), que el niño quiere que estemos pendiente de él, haciendo con él la ficha (objetivo concreto). Si esto es así, lo que, evidentemente, deberíamos hacer es no prestársela cuando no trabaja, y dársela en cuanto se esfuerce lo más mínimo. No estoy hablando de ignorar por ignorar, estoy hablando de ignorar su desidia, reforzando efusivamente cualquier acercamiento para completar su ficha. Pero, como no hemos analizado la situación y estamos «dando palos de ciego», es posible que nos equivoquemos y Daniel quiera entrar en una *LUCHA DE PODER.* Si es así, nuestros esfuerzos positivos para motivarle son totalmente ineficaces; es más, esa atención que le podemos dar para motivarle irá en contra nuestra.

Daniel, nos está echando un pulso, no quiere hacer la ficha (objetivo concreto) y no quiere atención. Lo único que ocurre es que no quiere trabajar, no tiene ninguna intención de hacer la ficha (objetivo general: poder, objetivo concreto: poder no hacer la ficha). No le apetece y su finalidad es salirse con la suya. La situación se complica porque, si creemos que es atención lo que demanda e ignoramos su apatía, estará consiguiendo su finalidad, que es no hacerla; pero si fuera tener el poder, y decidimos que debe completar la ficha para acceder a la siguiente actividad (juego libre), está obteniendo atención individual y especial.

Pero aquí no acaba la cuestión. Imaginemos que, en este caso, se tratase de una manifestación de *AUTOINSUFICIENCIA* (objetivo general). Daniel cree que no es capaz de hacer la ficha o que se va a equivocar y la va a hacer mal y, entonces no la hace para no equivocarse (objetivo concreto). En esta

situación lo que precisamente necesita es atención, dirigida a trasmitirle confianza en sus habilidades.

Pero ¿y si se trata de *REVANCHA*? Daniel puede estar enfadado con nosotros por algún acontecimiento anterior, sabe que nos importa que complete las fichas y las haga bien y, entonces, nos castiga con su actitud de no hacerla (objetivo concreto: no hago la ficha para enfadarte, castigarte por...). En este caso lo correcto sería no enfadarnos e ignorar su postura, haciéndole ver que es una decisión suya, que nos importa, pero no nos afecta negativamente.

Entonces, ¿qué hacemos? Hay cuatro posibilidades:

1. Le estimulamos prestando atención a sus acercamientos para hacer la ficha, haciéndole saber que sabemos va a cambiar de opinión y va a hacer la ficha (en el caso de que sea una demanda de atención).
2. Le ignoramos, dándole a entender que nos importa, pero que no nos afecta negativamente (si se trata de una revancha).
3. Exigimos que la ficha se complete, sin discutir, para pasar a la siguiente actividad (si estamos ante una lucha de poder).
4. Le estimulamos para trasmitirle confianza en sus capacidades y habilidades (cuando vemos que se trata de auto-insuficiencia).

¿Qué opción elegimos? La opción a elegir es clara dependiendo de la finalidad u objetivo general y concreto del niño.

1. Si es demanda de atención, sólo se la daremos si trabaja.
2. Si es poder, exigiremos que complete la actividad para pasar a la siguiente.
3. Si es revancha, le ignoraremos. No nos afectará negativamente que no trabaje y exigiremos que la complete.
4. Si es auto-insuficiencia, le brindaremos mucha atención para estimular su seguridad y confianza, sean cuales sean sus avances.

Como podemos observar, las opciones son diversas y, en algunos casos, contradictorias. Por ejemplo, si escogemos la opción 2 y en realidad la finalidad del niño era mostrar auto-insuficiencia, un afán de revancha o una demanda de atención, con esa actitud las estaremos fomentando y alimentando y lo más probable es que su conducta vuelva a repetirse con asiduidad.

Si escogemos la cuarta opción y nos equivocamos, porque el objetivo del niño era recibir atención, entonces Daniel seguramente va explotar su supuesta auto-insuficiencia, porque así obtiene lo que desea: atención.

Una vez observado y analizado el problema, cuando ya hemos tomado una decisión, debemos actuar, no reaccionar.

Los niños conocen y esperan nuestras reacciones, saben lo que vamos a hacer cuando dejan la cocina sin recoger, cuando no se lavan los dientes o cuando alargan la hora de ir a acostarse. Ellos saben lo que vamos a hacer y decir, porque llevamos mucho tiempo haciéndolo, son muchas las veces en

las que hemos dicho lo mismo, y cuanto más lo decimos, más previsibles somos. Tenemos que dejar de reaccionar y aprender a actuar. Hemos de decidir una forma de actuación y aplicarla desde el respeto, el amor, la claridad y la firmeza. Si no es así, estaremos favoreciendo las luchas de poder, la revancha; podemos estar alimentando la auto-insuficiencia, y con respecto a la atención, hay que saber que un niño prefiere atención negativa a ser ignorado.

Ejemplo:

Enrique es un niño inquieto, que muy a menudo tiende a subirse a lugares altos, como las mesas. En casa existe una norma clara: «No nos subimos a las mesas».

El momento más habitual para hacerlo es en el que los adultos están ocupados en quehaceres domésticos, como hablar por teléfono. Enrique lo sabe: si se sube a una mesa, directamente pasa a la silla de pensar. El proceso es muy sencillo: cuando alguno de sus padres observa a Enrique subido o subiéndose a una mesa, le lleva a pensar.

Enrique decide subirse a una mesa y Laura, su madre, lo ve y dice:

—«Enrique, ya sabes que no debemos subirnos a las mesas, así que ahora estarás durante unos minutos pensando sobre ello».

Imaginemos que esto lo hace a la altura del niño, mirándole a los ojos, bajito, lentamente, y, cogiéndole suavemente del brazo, lo lleva hasta la silla de pensar. El efecto en Enrique es de control y seguridad. Seguramente pensará:

—«Mamá sabe lo que hace y dice».

Otra situación similar podría ser decir la misma frase:

—«Enrique, ya sabes que no debemos subirnos a las mesas, así que ahora estarás durante unos minutos pensando sobre ello».

Esta frase dicha desde la cocina (desde allí se ve la mesa del salón) y en tono enfadado, dirigiéndose deprisa hacia el niño, con cara de pocos amigos, cogiéndole del brazo enérgicamente y soltándole un mitin que nunca se acaba... El efecto no será el mismo: Enrique percibirá el descontrol, el enfado. Enrique ha conseguido acabar con la paciencia de mamá y lo sabe.

Si Enrique pretende:

- Entrar en una lucha de poder, el enfado, la discusión y las palabras sin fin de su madre, lo mantienen.
- LLevar a cabo una revancha, el enfado de su madre será su alimento.
- Conseguir atención inadecuadamente, ya sabe lo que tiene que hacer: subirse a las mesas. Es fácil. Los padres lo decís: «¡Todos los días lo mismo, mira que les castigo, pero como si nada, no sé cuánto tiempo invertimos en lo mismo!».

Es una historia sin fin, nos pasamos años intentando conseguir (por ejemplo) que nuestros hijos ordenen sus cuartos. Durante todos esos años probamos a repetir, rogar, hablar, enfadarnos, castigar... pero no nos paramos a analizar, no buscamos soluciones basadas en la reflexión. Continuamente reaccionamos y nuestros hijos conocen perfectamente esas reacciones; es más, las esperan. Nosotros sabemos lo que ellos van a hacer y ellos también saben cómo vamos a responder, siempre es lo mismo, y aún decimos asombrados los padres:

> «¡Toda la vida igual, no se cómo te lo tengo que decir, pareces tonto o sordo. Nunca voy a conseguir que ordenes tu cuarto!».

Esto lo hacemos mientras le estamos recogiendo las cosas que ha dejado tiradas en el suelo. Nuestras palabras mantienen esa conducta inadecuada (tanto si es por una llamada de atención, como si intentan obtener poder, revancha, o si lo hacen por la ley del mínimo esfuerzo) y, además, no hay hechos (consecuencias) que hagan cambiar de opinión a nuestro hijo, por lo cual no cambia. Todo esto nos lleva a una pregunta importantísima:

¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA?

La respuesta a esta pregunta es una de las claves para que nuestras palabras sean escuchadas. Hay que entregar la responsabilidad de los problemas en quien corresponda.

Idea clave

¿Qué es lo que quiere el niño/a de forma concreta?

Atención *para que le leamos un cuento, juguemos con él en la bañera, escuchemos lo que nos quiere contar, dejemos de hablar con... y le atendamos...*

Poder *para seguir en nuestra cama, no subirse del parque, le compremos una golosina, le montemos en los caballitos, bajarse de la silla, subirse en...*



Revancha *para molestarnos o dañarnos cuando no consigo seguir en la bañera, quedarme en el parque, ir solo por la calle, que me compres, quedarme en casa de...*

Autoinsuficiencia *cuando creo que no puedo atarme los cordones de los zapatos, hacer los problemas de matemáticas, decir «no» a mis compañeros, ...*

Después de saber si es atención, poder, revancha o autoinsuficiencia, hay que concretar y conocer qué es lo que quiere en concreto y entonces sabremos ¿para qué está haciendo lo que está haciendo?

6

¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA? (PRIMERA PREGUNTA)

Cuando se plantea esta pregunta, las caras de los padres me dicen: «nuestro», «de los padres». No cabe otra respuesta, sea lo que sea: irse a dormir, hacer los deberes, comerse la comida... La respuesta casi siempre es la misma: el problema es de los padres.

Además, también dicen: «¿Y qué más da de quién sea el problema?».

Pues no da lo mismo, porque la respuesta va a condicionar nuestra forma de actuar y sentir y la de nuestros hijos. Pasemos a analizar por qué es tan importante esta pregunta.

Un ejemplo muy personal, pero también muy real: ¿De quién es el problema, si mi coche no tiene aceite? La respuesta es evidente: mía, o así debería ser, pero la realidad es otra: es de mi pareja ¿Por qué? Porque él ha asumido siempre esa responsabilidad. Él se ha encargado siempre de que mi coche esté a punto, si el coche falla, *consideraré que él es el responsable,* cuando en realidad toda la responsabilidad es mía. Algo similar ocurre con las cuentas bancarias, pero en este caso la situación se invierte: la responsabilidad debería ser de ambos, pero, en la práctica, es mía. En realidad no importa de quién es la responsabilidad; *si tú asumes un problema como tuyo, el otro nunca lo asumirá.* Esto es una ley que siempre se cumple.

Si yo despierto todos los días a mi pareja para ir al trabajo y un día me duermo, con la consiguiente consecuencia para mi pareja, ¿de quién es la responsabilidad? Pues, evidentemente, es mía, dado que yo había asumido la responsabilidad de despertarle. Aquí el error no es haberme dormido, «el error» es asumir responsabilidades que no son mías, cosa que hacemos muy habitualmente con nuestros hijos.



Veamos los siguientes ejemplos, más ajustados a los niños:

> Esther acaba de salir del colegio y le apetece comprarse un par de golosinas en el kiosco de enfrente, Se lo pide a su padre, pero Pablo no quiere comprarle nada, porque, luego, le cuesta comer...

Algunos padres contestarían que el problema es de ellos, porque cuando le lleven la contraria y no cumpla sus deseos, es posible que la niña se enfade y entre en rabieta. Aunque eso pueda suceder, el problema sigue siendo de la niña. ¿Quién tiene el deseo no cumplido? La niña. Pues, entonces, el problema es de la niña. ¿A quién afectan las consecuencias? A la niña. Es ella la que se queda sin apetito y, luego, no come. El problema del padre/madre es otro: reflexionar y decidir qué hacer ante la conducta inadecuada de su hija.

Trasládelo a un problema similar en los adultos, imagínese que se quiere comprar un coche nuevo, pero que no tiene el dinero suficiente. Entonces, piensa en que su hermano le haga un préstamo de unos 6000 euros y su hermano le dice que no. ¿Quién tiene un problema? ¿Su hermano o usted?

¿Quién tiene un deseo no cumplido? ¿A quién le afecta la consecuencia de no poder comprarse el coche?

Otro ejemplo:

> María, tarda todos los días mucho en comer. Las comidas se alargan, la sopa se queda horrible y el filete, más tieso que la mojama... llega la hora de ir al colegio y gran parte de la comida sigue en el plato...

La comida es un tema complejo para los padres, pero analicemos con sentido común: si María decide no comer, ¿quién va a tener hambre pasado un rato? Normalmente el problema es de quien sufre las consecuencias. La decisión de comer o no comer la toma la niña y únicamente la sufre ella. Por lo tanto, el

problema es de la niña (eso no significa que el asunto no preocupe a los padres). El problema del padre/madre es otro: reflexionar y decidir que hacer ante la conducta inadecuada de su hija. Traslademos este tema a un adulto: Si mi pareja come mal, se alimenta poco o come de forma poco saludable, aunque a mi eso me preocupe, el problema es de él; en ningún momento es mío.

Ejemplo:

Menuda pereza tiene casi todos los días Óscar. No hay forma de que se levante de la cama y, cuando lo hace, para que se vista ¡tela marinera!, y no digamos nada del desayuno, los dientes... Todos los días acabamos como el rosario de la aurora, enfadados, corre que te corre, y muchos días, además, llegamos tarde al colegio y al trabajo.

Aquí el asunto es más complejo. Por un lado, el problema evidentemente es de mi hijo, que tiene un deseo (quedarse en la cama), que resulta contrario a su obligación de llegar puntual al colegio. Pero yo también debo cumplir con un horario de trabajo, no debo llegar tarde, y antes tengo que dejar a mi hijo en el colegio. El secreto es no asumir el problema y buscar una solución que no me afecte a nivel laboral. Hay que conseguir que el problema siga siendo de mi hijo, que es quien tiene la conducta inadecuada, y que sea él quien asuma las consecuencias de su conducta negativa. Es decir, como padre/madre voy a reflexionar y decidir qué hacer ante la conducta inadecuada de mi hijo. Una salida, por ejemplo, sería salir a una hora que nos permitiera llegar relajadamente al colegio y al trabajo, con independencia de cómo se encuentre nuestro hijo (vestido, aseado, desayunado), porque es él quien tiene el problema (aunque a mí me preocupe).

Ejemplo:

¡Menuda marcha tiene Sergio! Parece que le dan cuerda, nunca tiene ganas de acostarse. Su hora son las 9:30, pero nos dan las 10:30 y todavía anda deambulando, que si los dientes, que si mira lo que ha pasado hoy en el cole,...

La norma debe ser clara: la hora de acostarse son las 9:30. El que no tenga sueño es un problema que debería solucionar él leyendo, cantando o pensando... Lo cierto es que eso no es en absoluto un problema nuestro. El problema del padre/madre es otro: reflexionar y decidir que hacer ante la conducta inadecuada de su hijo.

¿Qué hace un adulto cuando se va a la cama y no tiene sueño o se desvela? ¿Acaso despierta o interrumpe la actividad de los demás miembros de la familia para que le entretengan? En este caso el problema, con total claridad, es del adulto que no puede dormir ¿Y por qué en el caso de los niños no es así? Hay que enseñarles a no interrumpir, a asumir la responsabilidad de su propio sueño y a no trasladarla a los demás.

Vuelvo a recordar la pregunta del principio del capítulo: ¿por qué es tan importante saber de quién es el problema? Creo que la mayoría de los padres

estarían de acuerdo conmigo en que les gustaría que sus hijos se convirtieran en unas personas responsables que fueran capaces de asumir las consecuencias de sus actos. Pues bien, esto no es algo que se consiga de la noche a la mañana. Es algo que se consigue diciendo muchas veces las siguientes frases:

> «Veo que has decidido no comerte la comida, por lo cual...».
>
> «Si decides coger una rabieta, ya sabes que aún así no voy a...».
>
> «Si llegas tarde al colegio, tendrás que asumir las consecuencias con la profesora. Yo le daré una nota explicándole el porqué llegas tarde...».
>
> «Si tu aspecto al salir de casa no es el adecuado, es porque tú lo has decidido así. Has tenido tiempo suficiente para cumplir con todas tus tareas...».

Este tipo de verbalizaciones, realizadas siempre que sea necesario, ponen la responsabilidad en el niño, le dejan claro que no asumimos responsabilidades que no son nuestras, y que sus decisiones tienen consecuencias. En resumidas cuentas, inevitablemente los van convirtiendo en personas responsables.

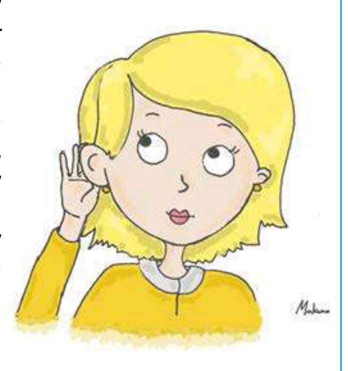
Una forma muy eficaz de conseguir que un niño modifique sus conductas inadecuadas es que sea consciente de que nadie va a asumir sus responsabilidades y de que, si no las asume él, surgirán consecuencias que tendrán su efecto.

Si un niño sabe que sus padres hablan, critican, amenazan, ruegan y suplican, pero, al final, asumen las responsabilidades y, con ello, las consecuencias, al no sentirse responsables de sus conductas, tampoco sienten la necesidad de modificar su conducta.

Idea clave

Una forma muy eficaz de conseguir que un niño modifique sus conductas inadecuadas es que sea consciente de que nadie va a asumir sus problemas y sus responsabilidades y de que, si no las asume él, surgirán consecuencias que tendrán su efecto. Si un niño sabe que sus padres hablan, critican, amenazan, ruegan y suplican, pero, al final, asumen las responsabilidades y, con ello, las consecuencias, al no sentirse responsables de sus conductas, tampoco sienten la necesidad de modificar su conducta.

Hacer conscientes a nuestros hijos de que tienen un problema es la primera fase para que se pongan a resolverlo. Solo resolvemos aquellas situaciones que nos generan un problema.



7

CÓMO APRENDEN LOS NIÑOS NUESTRAS REGLAS

«Los niños, observan, aprenden y actúan en consecuencia»

Después de salir de la escuela infantil Carmen, de 19 meses, se ha ido con mamá a pasar una tarde estupenda en el parque, al lado de casa. La temperatura era ideal, ha corrido, ha montado en el tobogán, en los columpios... Llevan arena en los bolsillos y en los zapatos como muestra de lo bien que lo han pasado. De camino a casa, pasan por la tienda para comprar algunas cosas para la cena.

Salen de la tienda, y se van para casa donde les espera el placentero y necesario baño; después, la cena y el cuento diario en la cama, donde se achucharán un montón. Carmen se va relajando y, cuando ya queda muy poquito para llegar a casa, pide que su mamá le coja en brazos. Adela, su madre, sopesa la situación y dado lo poquito que queda por llegar, las bolsas que tiene que trasportar, el estado de su espalda y la energía de su hija, decide no cogerla y decirle tranquilamente y de forma cariñosa:



—«Carmen, cariño, mamá no puede cogerte en brazos. Voy cargada con las bolsas, me duele un poco la espalda y, además, ya queda muy poquito, y con lo grande y fuerte que tú eres, lo tienes chupado».

Carmen le mira, y responde alzando los brazos, y con cara de «cógeme».

Adela decide responder lo siguiente:

—«Carmen, ¿estás cansada? Venga, cariño, que ya queda muy poco».

La niña responde sentándose en el suelo y poniéndose a llorar: va a hacer lo posible para que su madre le coja en brazos.

Adela, intenta convencerla, diciéndole que ella es capaz, pidiéndole que se levante del suelo: ¡Venga, por favor! Si has estado en el parque corriendo hasta hace cinco minutos. Levántate, no te voy a coger en brazos, ¡Sólo vas a conseguir que me enfade! ¡Como sigas con esa actitud, esta noche no vamos a leer el cuento!

Pasan unos segundos, pero Carmen no cambia su actitud ni un ápice. Sigue sentada en el suelo llorando.

Adela va enfadándose cada vez más, repitiendo una y otra vez lo mismo, que no parece afectar a su hija en lo más mínimo y, pasados unos minutos, dice:

—«¿Será posible? Ven aquí, Carmen. Te voy a coger, pero que sepas que mamá está muy enfadada. ¿Crees que llorando y quedándote sentada lo consigues todo?, pues no es así. Esta vez te voy a coger, pero ni una vez más, ¡que lo sepas!».



Carmen ve hechos que confirman que las palabras de su madre no son importantes: la ha cogido en brazos cuando sus palabras le decían que no lo iba a hacer. Le ha dicho que llorando no se consiguen las cosas, cuando a base de llorar ha conseguido su objetivo. Así que ella ya sabe qué tiene que hacer para conseguir sus propósitos y, simplemente, lo hace. Las palabras de la madre no son importantes; sus actos, sí.

Los niños aprenden de forma concreta. Sus creencias y percepciones sobre las normas que sus padres les enseñan están basadas principalmente en su experiencia, no necesariamente en las palabras que les dicen, y si ambas informaciones se contradicen, siempre prevalecen los hechos. Este dato tiene importantes implicaciones sobre las formas de enseñar las reglas. Se hace de dos maneras básicas: con las palabras y con los hechos. Por medio de ambas cosas se aprende una lección, pero sólo los actos son concretos. Los hechos consiguen que las palabras sean creíbles.

Cuando las palabras se corresponden con los actos de forma coherente, los niños aprenden a confiar en las palabras y a reconocer las normas que hay detrás de ellas. Sin embargo, cuando las palabras no se corresponden con los actos, los niños aprenden a ignorarlas y basan sus creencias en lo que realmente ocurre. En realidad, están aprendiendo dos tipos de reglas: las reglas habladas y las reglas que se ponen en práctica. Esta fundamental

falta de comunicación acerca de reglas y expectativas es la razón de que la mayoría de las reglas bien intencionadas fracasen.

Es más, las palabras que no van acompañadas de hechos hacen que, inevitablemente, los padres pierdan credibilidad, y eso fomenta lo que se considera «sordera infantil a las normas». Ellos aprenden a «oír», pero no a «escuchar». Saben que pueden hacerlo, pues realmente no pasa nada. Pueden ignorar y desobedecer, ya que las palabras dicen lo que tienen que hacer, pero los hechos confirman que no tienen por qué hacerlo.

Esta forma de actuar de los padres se da a lo largo de los años. Los niños poseen una larga experiencia aprendiendo y, por tanto, saben que no hace falta hacer lo que los padres digan, que sus palabras no son importantes. Los padres, después de años haciendo lo mismo (insistiendo todas las noches para que se lave los dientes, sermoneando para que coma la fruta que siempre se niega a tomar, pidiendo una vez más que no pise el sofá con los zapatos de calle, enfadándose por su insistencia en pedir chuches a la salida de la escuela infantil...), todavía se sorprenden de por qué el niño no modifica su forma de actuar, por qué aparentemente no aprende lo que se le quiere enseñar. ¿No es posible que la forma de enseñárselo no sea la correcta?

Incluso sería conveniente plantearse que esta forma de actuar no sólo no va a acabar con la mala conducta, sino que la está fomentando:

- En el caso de que el objetivo o finalidad sea la auto-insuficiencia, cuando reconocemos sus supuestas limitaciones o hacemos por él lo que el debería hacer por sí mismo, ¿no estamos reafirmando su creencia en su propia incapacidad?
- Porque, si el hijo pedía atención con esa conducta inadecuada, ¿no se le está dando esa atención con peticiones, sermones, ruegos, e incluso enfados?
- Si su objetivo era el poder, luchar con sus padres y salirse con la suya, y los padres reaccionan hablando, enfadándose y entablando una discusión, ¿no están potenciando así la finalidad del niño?
- Pero, ¿y si esa lucha de poder, en la que el niño se siente vencido, le lleva a desear la revancha y quiere hacer daño emocionalmente a sus progenitores? ¿No lo está consiguiendo también cuando, con esa actitud de repetición y de insistencia, los padres terminan normalmente enfadados, gritando o deprimidos, porque no consiguen nada?

La mayoría de las personas ni siquiera son conscientes de lo qué está ocurriendo. Se continúa enseñando con palabras, mientras que los hijos aprenden de los actos. La solución es que las palabras sean claras y los mensajes de actuación, también. Sin repetir, sin sermonear: con especificar lo que se espera de ellos dos veces es más que suficiente. Si los padres persisten en su actitud de recordar, sermonear o rogar, no acaban con las conductas inadecuadas de sus hijos; muy al contrario, las están fortaleciendo. La solución está en *dejar de reaccionar y actuar.*

Ejemplo de reacción:

> «Se saca a Alberto del baño (tiene 18 meses), se le pone sobre la cama para secarle, darle su crema y vestirle. Como casi todos los días, empieza a moverse para todos los lados y prácticamente resulta imposible hacer lo que se tiene que hacer. Se escapa y empieza a corretear, se ríe, quiere jugar con su madre, y ella accede: le hace cosquillas, se ríen... Pasado un rato, empieza a quedarse frío, su hora de dormir se acerca y, antes, tiene que cenar. La madre le dice que el juego ha terminado y que ahora tiene que darle cremita y ponerle el pijama, pero él hace caso omiso de sus palabras y sigue con su actitud de juego. La madre se pone seria, le explica que ya no pueden seguir jugando, pero él sigue. La madre le repite que tiene que vestirse, y como el niño continúa igual, empieza el sermón: «Alberto, todos los días lo mismo. Estoy cansada, para ya. Tienes que vestirte, ven aquí, no hagas que me enfade...».

Ese sermón lo ha oído el niño ya muchas veces. Mamá lo dice casi todos los días, es su reacción típica, es una conducta predecible y que el niño espera.

Hay que detenerse a observar para así poder analizar la conducta de los niños. Este análisis reflexivo nos llevará a saber qué persigue el niño con su conducta: atención, poder, revancha o auto-insuficiencia. Una vez identificado el objetivo, y partiendo de una actitud de serenidad y respeto, se está en condiciones de elegir la forma de actuación concreta. Entonces se podrá hablar y exponer lo que se quiere que haga el niño, lo que se espera de él, y refrendarlo con hechos, si es necesario.

Una vez analizada la conducta anterior, se podría llegar a la conclusión de que, cuando el niño se salta la orden de su madre, está buscando atención, quiere seguir jugando. La actitud de la madre debería ser, por lo tanto, retirar la atención y proceder a vestir al niño.

Lo correcto sería algo como:

> «Alberto, ya hemos terminado de jugar. Voy a darte la crema y a vestirte, para luego cenar».

A partir de aquí se retira la atención, se deja de hablar y se procede a vestirle: no se reacciona, se actúa. El adulto refrenda sus palabras con hechos. Si la conducta del niño persiste, se podría plantear añadir unas opciones limitadas muy breves:

> «Tienes dos opciones: colaborar o quedarte en la trona pensando en todo esto, mientras mamá te prepara la cena» (normalmente juega en esos momentos).

Muchos padres pueden sentirse impotentes porque consideran que no sermonear, no enfadarse, estar tranquilos, exponer las reglas con claridad, es decir, aplicar todo esto, es imposible. Si la meta fuera la perfección po-

drían tener razón, nadie puede exigir a unos padres el control permanente de sus emociones, los padres son padres, pero ante todo son personas, con sus días buenos y malos, con sus momentos personales mejores y peores... Evidentemente, se debe intentar, en la medida de lo posible, no trasladar los problemas propios a los niños, pero esto no se consigue siempre al cien por cien. El que en alguna ocasión se eleve el tono o se recurra a la repetición o al sermón, únicamente es la prueba de que se es humano, lo cual es incompatible con la perfección. Pero *dentro de una educación adecuada existe esta variable de imperfección.* Es más, cuando en algún momento los padres pierden los papeles, ésta es una buena ocasión para mostrar a los hijos que también se equivocan, y por consiguiente, es un buen momento para pedir disculpas, hecho que hará que el niño observe y aprenda qué es lo que debe hacer cuando él mismo se equivoque (una de las formas más importantes de aprendizaje es la imitación). Algo similar hay que hacer cuando hemos elegido unos hechos o consecuencias excesivos o inadecuados (no vamos a ir al parque durante el próximo mes). Dado que esto es esporádico, no sucede nada negativo si explicamos al niño que nos hemos equivocado y/o hemos cambiado de opinión, sustituyendo las consecuencias por otras más justas o adecuadas.

PERO NO DEBEMOS OLVIDAR QUE: Si la decisión del niño es escuchar activamente las palabras y colaborar positivamente en la norma o regla que le estamos pidiendo que cumpla, dichas palabras deben ir acompañadas también de hechos, elogiando su decisión, a través de besos o caricias, llamando a los abuelos para contarles lo bien que ha actuado, etcétera.

Los hechos o consecuencias positivas no deben olvidarse o posponerse, el niño debe creer a «pies juntillas» que «mis padres hacen lo que dicen». Las promesas y las palabras son sagradas.

El reforzador o estimulador más potente que existe para los niños *es la atención.* Prestar atención adecuada a nuestros hijos puede hacer «milagros».

Los premios más potentes no son los materiales (que podemos utilizar, pero sin abusar). La recompensa más importante y efectiva es el reconocimiento, una sonrisa, jugar con ellos, que nos ayuden a preparar la ensalada, o hacer rosquillas juntos, es decir, nuestro tiempo.

Se habla del «tiempo de calidad». Si dedicas parte de tu tiempo a tus hijos, les estás diciendo que son muy importantes para ti y se lo estás demostrando con «hechos». A los hijos no sólo hay que decirles que los queremos con palabras sino también con hechos, una de las cosas más valiosas que podemos dar a nuestros hijos es nuestro tiempo: jugar con ellos, escucharles, leerles un cuento...

Pero, no podemos caer en la trampa de la atención exclusiva siempre que lo pidan y con todo nuestro tiempo libre. Habrá ocasiones en las que el niño reclame tiempo y se le tenga que decir «NO» por determinadas circuns-

tancias. Un niño debe saber que es muy importante para sus padres, pero que no es «el ombligo del mundo».

Seguir este modelo de actuación, estimulando las conductas positivas, fomentará la probabilidad de que dichas conductas positivas se repitan, aumentando en frecuencia. Al prestar atención a conductas positivas se favorece su posterior aparición. No hay que olvidar que cuando un niño se comporta positivamente no puede, a su vez, hacerlo de manera negativa con lo cual, indirectamente, disminuye la aparición de conductas no deseadas. Por último, debemos indicar que esta forma de actuación fomenta la comunicación y la buena relación entre padres e hijos.

IDEA CLAVE

Las reglas se enseñan de dos maneras básicas: con las palabras y con los hechos. Por medio de ambas cosas se aprende una lección, pero sólo los actos son concretos. Los hechos consiguen que las palabras sean creíbles.

Cuando las palabras se corresponden con los actos de forma coherente, los niños aprenden a confiar en las palabras y a reconocer las normas que hay detrás de ellas.



Es más, las palabras que van acompañadas de hechos hacen que, inevitablemente, los padres ganen credibilidad, así nuestros hijos aprenden a «oír», y a «escuchar».

8
EMPIEZA LA FUNCIÓN

Casi todas las familias que operan con límites poco claros o ineficaces desarrollan su propia «función» familiar de incomunicación que representan una y otra vez en situaciones de conflicto. Este patrón aprendido de resolución ineficaz de los problemas conduce invariablemente a conflictos crecientes y a luchas de poder. Con el tiempo, la «función» se convierte en un hábito tan familiar y arraigado que los miembros de la familia lo consideran como su forma normal de hacer las cosas. Ni siquiera son conscientes de estar en plena «función».



La «función» familiar no sólo no modifica las conductas inadecuadas de los hijos, sino que alimenta dichas conductas, puesto que obtienen su finalidad: atención, poder, revancha o autosuficiencia.

FUNCIÓN PERMISIVA

Para explicar lo que significa la «función permisiva» podría servir de ejemplo algo que puede ocurrir en cualquier casa un día laborable a la hora del desayuno.

> Ejemplo:
>
> La madre comienza despertando a su hijo. Entra en su habitación despacio, con cuidado, le besa, le habla suavemente, levanta la persiana... le dice dulcemente que se levante para irle vistiendo...
>
> Más tarde, vuelve a repetir y repetir su requerimiento. El niño ignora a su madre, quien vuelve a insistir e Intenta negociar y razonar sobre la necesidad de vestirse, asearse y desayunar, pues él debe ir a la escuela infantil y ella a trabajar, y ambos deben ser puntuales. A continuación, la madre se enfada y cuando se enfada, nota que su hijo muestra resistencia. Entonces empieza a gritar y amenaza con aplicar consecuencias que normalmente no aplica (Poder).

Esta descripción de cómo se interactúa en muchos hogares es reveladora. Desde que todo comienza hasta que termina se intentan formas muy diferentes de persuasión, ninguna de las cuales es eficaz para conseguir la colaboración del niño.

Es una «función permisiva», repleta de repeticiones, recordatorios, generalmente ignorados. Luego se pasa a negociar, razonar y reprender, dando paso finalmente a los gritos y a amenazas, que no se aplican.

El patrón es claro: cuanto más se habla, más se resiste el niño y más se enfada la madre. Todo termina cuando actúa: cuando deja de hablar y pasa a actuar. Desde el principio el mensaje debe ser claro, firme y sereno, expresando lo que se espera y las consecuencias a aplicar si no se cumple. La mejor forma para que no empiece «la función» es no comenzarla.

Si se observan con detenimiento estas formas de interactuar, se deduce que fomentan su repetición, que se autoalimentan a sí mismas y, además, que son largas, tienden a no acabar nunca y resultan agotadoras.

TERMINAR CON LA «FUNCIÓN PERMISIVA»

> Ejemplo:
>
> Una mañana, cuando Miguel empieza con sus excusas habituales, su madre le dice «Miguel, tienes treinta minutos para terminar de vestirte, asearte y desayunar y, luego, saldrás por la puerta, estés listo o no».

«No lo dice en serio», piensa Miguel. «Me lo recordará unas cuantas veces más, luego vendrá y me ayudará a terminar, aunque lo haga enfadada». Sigue holgazaneando en la cama negándose a colaborar, cuando su madre se lo pide. Pasa la media hora y solamente se ha recostado en la cama, ha cogido un juguete y está jugando con él.

«Hora de irse», dice su madre calmada e incluso cariñosa. Pone el resto de sus ropas dentro de una bolsa de la compra y sale por la puerta. Sin recordatorios, sin sermones, sin súplicas, ni camelos.

«¡No puedes hacer esto!» (Miguel está asombrado: «¡Esto no me puede estar pasando a mí!»). Para entonces están ya fuera y cuando entran al coche su madre le da la bolsa para que la lleve a la escuela infantil y le vistan o se vista allí. A la mañana siguiente Miguel estará, seguramente, vestido a tiempo y, si no es así, su madre debe persistir en una actitud calmada, firme y segura.

FUNCIÓN PERMISIVA-AUTORITARIA

Ejemplo:

Todas las tardes, le pido amablemente a mi hija Carmen que se ponga a hacer los deberes, y así nos quedará tiempo para jugar. A los pocos minutos tengo que volver a repetir lo mismo, para pasar a recordárselo más tarde, elevando ya la voz, a la vez que razono con ella sobre la utilidad y necesidad de hacer los deberes. Su desobediencia persiste, sigue sin ponerse a hacer los deberes. Me enfado, amenazo, comienzo con airadas reprimendas y le informo de la pérdida de privilegios (a veces esto va acompañado de algún cachete). Entonces, Carmen se enfada y se venga contestándome y atacándome emocionalmente, a lo cual yo respondo con más castigos, como «Te quedarás sin salir». la espiral ha comenzado, aunque el baile comenzó desde el principio. (PODER Y REVANCHA)

TERMINAR CON LA FUNCIÓN PERMISIVA-AUTORITARIA

Una petición clara, serena y firme, seguida en caso necesario de opciones limitadas con consecuencias, expuestas desde el comienzo, es el requisito inicial para que el baile no comience.

Un ejemplo de cómo actuar podría ser:

«Carmen, mi vida, ya hemos merendado y, charlado un rato. Es el momento de hacer los deberes. Cuando los acabes, puedes hacer lo que te apetezca, jugar, ver la tele...» A los pocos minutos observamos a Carmen que no está con su tarea escolar, sino jugando con sus construcciones. Mientras recogemos sus construcciones, le vamos diciendo «Carmen, es el momento de hacer los deberes

y sólo tienes dos opciones o bien te vas al rincón de pensar o haces los deberes. Tú decides»

Ejemplo:

Todas las noches, un padre se despide amablemente de su hija, después de cenar, se han lavado los dientes juntos, han estado tranquilamente leyendo un cuento, se han abrazado y contado cómo han pasado el día, han comentado sin prisas los planes para el día siguiente, se han reído gastando una broma a mamá y algunas cosas más. Ya es la hora de dormir. La pequeña ha bebido agua y ha hecho pis. Su padre le ha puesto el pañal de la noche, y le da un beso gigante de buenas noches. Pero resulta que Andrea (20 meses) no está muy de acuerdo con el plan, y llama reiteradamente a su papá para que le siga prestando atención, para ella la velada no ha terminado. Llama a su padre una y otra vez, el padre acude a su cuarto, al principio con paciencia, para poco a poco ir enfadándose, e ir subiendo el tono. Andrea llega a levantarse unas cuantas veces, apareciendo en el salón, el padre la coge del brazo airadamente, ya muy enfadado la amenaza con no contarle un cuento al día siguiente, y acaba dejándola también sin parque. Desde que comenzó la función hasta que termina con los castigos han pasado treinta minutos y todos están muy enfadados.

El patrón es similar al de la «función» permisiva: es una situación larga, inacabable, agotadora y todo el mundo termina enfadado. Igualmente, esta forma de interactuar se autoalimenta a sí misma, la diferencia es que el niño termina cumpliendo la norma exigida, pero el precio a pagar es muy alto.

Una petición clara, serena y firme, seguida en caso necesario de opciones limitadas con consecuencias expuestas desde el comienzo, es el requisito inicial para que «la función» no comience.

TERMINAR CON LA «FUNCIÓN PERMISIVA-AUTORITARIA»

«¡Y colorín colorado este cuento se ha acabado! Bueno Andrea, ya has hecho pis, bebido agua, nos hemos hecho cosquillas, hemos hablado y hemos leído un cuento. Hasta mañana, cariño, ¡que duermas bien!».



Andrea decide que le apetece estar más tiempo con su padre (Atención), y para conseguirlo llora pidiendo otro cuento, luego le llama pidiendo agua...

Su padre le responde que su tiempo por hoy se ha acabado, que es hora de dormir y que, por mucho que le llame, no va a ir (tono calmado y firme).

Si la niña opta por levantarse, tantas veces como lo haga se la llevará de nuevo a su cama, de forma calmada, controlando no prestarle atención, ni siquiera con la mirada.

Si el objetivo de la niña es que le presten atención, normalmente es suficiente con no prestársela, pero, si se desea, pueden añadirse unas opciones limitadas (breves, para no prestarle excesiva atención): «Debes quedarte en la cama, pero si decides levantarte o seguir llamándome, mañana te acostarás sin pasar tiempo juntos para que pienses en todo esto». A partir de este momento, se la ignora y, si es necesario, al día siguiente se aplicarán las consecuencias que se expusieron como opciones limitadas.

FUNCIÓN PUNITIVA O AUTORITARIA

Este enfoque tiene una única ventaja: «la función» es breve, incluso se podría decir que no existe «función»; pero, también tiene otra importante desventaja: la colaboración y el respeto son inexistentes.

Si el niño «se porta mal», se comienza directamente con amenazas, seguidas de miradas de enfado y gritos. El niño suele reaccionar a continuación con miedo y ceder a los requerimientos.

CLAVES PARA QUE NO EMPIECE LA FUNCIÓN

Existen varios elementos a tener en cuenta para no dar lugar a que comience la función:

- *Procedimiento de comprobación:* consiste simplemente en comprobar que los niños han escuchado y entendido el mensaje:

«¿Has entendido lo que te he dicho?»

«Dime con tus palabras lo que me has oído decirte»

Si el niño aún no habla, el mensaje se hará en frase breve, mirándole a los ojos y cerca de su cara, acompañado de gestos (normalmente lo hacemos de forma innata, para esto no suelen hacer falta instrucciones):

«No te voy a coger en brazos».

- *La técnica de la interrupción:* es un método para interrumpir una función cuando los hijos intentan enganchar a sus padres en la discusión, el debate, la negociación o para que se transija en los límites. Como su nombre indica, la interrupción termina la interacción estableciendo una consecuencia si ésta continua:

«Hemos terminado de hablar. Si lo sacas a relucir de nuevo, entonces...» (a continuación, se expone la consecuencia).

- *Calmarse:* la técnica es sencilla, en situaciones de irritación o enfado hay que separarse de los hijos diciendo frases como las siguientes:

«Creo que estoy enfadado. Luego seguimos hablando cuando me haya calmado».

«Me parece que estoy muy enfadado. Luego seguimos hablando, cuando este tranquilo».

En el caso de que el niño no acepte, interrumpa la interacción. Hay un refrán que dice: «Dos no discuten, si uno no quiere».

A veces es muy útil utilizar una pequeña regla, antes de hablar: «Contar hasta diez» (sabiduría popular) y pensar mientras si es necesario hablar, el efecto que puede tener, y si va a aportar algo a la situación. Si no es así, es mejor callar. A veces este pequeño ejercicio hace que controlemos lo que vamos a decir o que, simplemente, callemos.

Ejemplo:

María, de 22 meses, se enfada muchísimo cuando su padre no le permite seguir viendo su película preferida (que ha visto cien veces) y decide que, por hoy, ya ha visto suficiente televisión:

—Padre: «María, cariño, vamos a dejar ya la tele y vamos a jugar a otra cosita. Hoy ya no hay más tele, ¡venga!, ¿A qué vas a jugar ahora?»

—María: ¡No! ¡Peli, papá, peli!

—Padre: María, cariño, hoy ya has visto mucho la tele, ¡venga, que tienes muchos juguetes! ¿A qué jugamos?

María se enfada, empieza a llorar y a gritar pidiendo de nuevo su peli, patalea, tira a su padre del brazo para que encienda el televisor... Entra en rabieta; posiblemente no es el momento de pedirle que se vaya al cuarto a pensar.

En esta situación lo mejor es simplemente ignorar su rabieta, no entablar una discusión ni dar razonamientos y, por supuesto, que no vea la televisión (los dos alimentos de la lucha de poder). Pero si el padre o la madre notan que el enfado va en aumento, son ellos quienes deben salir del entorno visual del niño y no deben volver hasta que estén calmados y tranquilos.

Cuando se considere necesario salir de la situación, *lo más importante no es decidir quién se va,* si el niño o el adulto. Lo crucial es parar y calmarse. Si se aprecia que el niño está tan enfadado que no va a aceptar la sugerencia de irse a su cuarto a calmarse (más bien la va a utilizar para entrar en una espiral de lucha de poder), el adulto puede optar por salir él mismo de la situación o bien controlarse y no prestar atención a su insistencia, para

así no seguir alargando la situación negativa. Con esta actitud se elimina la posibilidad de empezar «la función».

Ejemplo:

—Padre: ¡Y, colorín colorado, este cuento se ha acabado! Bueno, Andrea, ya hemos hecho pís, hemos bebído agua, nos hemos hecho cosquíllas, hemos hablado, y hemos leído nuestro cuento. Hasta mañana, cariño, ¡que duermas bíen!

Andrea decíde que le apetece estar más tíempo con su padre (ATENCIÓN), y para conseguírlo llora pídiendo otro cuento. Luego, le llama pídiendo agua...

—Padre: «Andrea, tu tíempo por hoy se ha acabado. Es hora de dormír. Por mucho que me llames, no voy a venír (tono calmado y fírme)».

Si la niña opta por levantarse, tantas veces como lo haga, se la llevará de nuevo a su cama, de forma calmada, controlando no prestarle atención, ni siquiera con la mirada.

En resumen: cuando comenzamos «la función» con sermones, repeticiones, ruegos o súplicas... nuestra intención es conseguir la colaboración de nuestros hijos. Creemos que estos van a comprender y entender que esto es lo mejor, pero no es así. Podemos hacer esto durante meses o años, intentando que recojan los juguetes, se laven los dientes... pero es curioso, no entendemos por qué no funciona, por qué no son razonables y colaboradores. Pues no lo son, porque el hecho de repetir, sermonear o rogar hace en sí mismo que dichas conductas negativas se mantengan y, mientras sigamos con «la función», no solo no las vamos a cambiar, sino que, además, las estamos alimentando. Tenemos que conseguir que nuestras palabras tengan credibilidad. Nuestros hijos tienen que creer en nuestras palabras, tienen que creer en nosotros.

COMPARACIÓN ENTRE LÍMITES FIRMES Y BLANDOS

	Límites firmes	*Límites blandos*
Características	Expuestos en términos claros, directos y concretos	Expresados en términos poco claros o como mensajes «mixtos»
	Palabras respaldadas por actuación	La actuación no respalda la regla deseada
	Obediencia esperada y exigida	Obediencia opcional: no exigida
	Proporcionan la información necesaria para hacer elecciones aceptables y cooperar	No proporcionan la información necesaria para hacer elecciones aceptables
	Proporcionan responsabilidad	

	Límites firmes	*Límites blandos*
Resultados predecibles	Cooperación	Resistencia
	Menor puesta a prueba de los límites	Mayor puesta a prueba de los límites
	Comprensión clara de reglas y expectativas	Mala conducta creciente, luchas de poder
	Tomar en serio las palabras de los padres	Ignorar y no prestar atención a las palabras de los padres
Los hijos aprenden	«No» significa «no»	«No» significa «si», «a veces» o «quizás»
	«Se espera y exige de mí que cumpla las reglas»	«No se espera de mí que siga las reglas»
	«Las reglas me afectan a mí como a todos los demás»	«Yo hago mis propias reglas y hago lo que quiero»
	«Soy responsable de mi propia conducta»	«Los adultos son responsables de mi conducta»
	«Los adultos hablan en serio»	«Los adultos no hablan en serio»

Idea clave

Una petición clara, serena y firme, expuesta desde el comienzo, es el requisito inicial para que el baile no comience.



9

EL «BUEN» PADRE

Independientemente del modelo educativo que usted desempeñe (permisivo, autoritario...), también puede ser o no ser un «buen» padre.

«Buenos» padres son aquellos que están tan dedicados a sus hijos que *creen* que deben hacerlo todo por ellos.

Los «buenos» padres pueden volverse sirvientes de sus hijos. Se aseguran de que se despierten a tiempo y se vistan bien, les están aconsejando constantemente *«sé un buen niño», «abróchate la camisa», «límpiate los zapatos», «no te olvides los libros»;* les dan de comer cuando ya deberían hacerlo solos, les visten cuando realmente ya no lo necesitan, hacen por ellos todo lo que ellos deberían hacer por sí mismos.



Los «buenos» padres asumen la responsabilidad por todo lo que hacen sus hijos, les roban la autoconfianza y la independencia, no permiten que aprendan por experiencia propia, les protegen de todas las consecuencias que puedan sufrir.

Si creemos en un acercamiento responsable y buscamos tratar a nuestros hijos con respeto, debemos permitirles que tomen decisiones y que experimenten las consecuencias de las mismas, sean positivas o negativas, exceptuando, por supuesto, las situaciones peligrosas.

Los padres educamos; ello implica enseñanza. A un bebé de un año le atamos los cordones de los zapatos. Alrededor de los cuatro años (cuando adquieren la capacidad espacial necesaria) le enseñamos a atárselos y, una vez que ha aprendido, pasa a ser su responsabilidad hacerlo y debe asumir las consecuencias de sus decisiones.

Este ejemplo tan sencillo, puede y debe ser trasladado a todas las situaciones cotidianas como la alimentación, la higiene, el orden, el colegio...

Veamos unos ejemplos de creencias que nos llevan a ser unos «buenos padres»:

- Creemos que tenemos que dar a Luis (que sabemos que puede hacerlo él solo) de comer «porque si no, no come nada, y no se puede ir todos los días a la siesta sin comer». Si no lo hacemos, nos sentimos mal y hasta es posible que consideremos que no estamos cumpliendo con nuestra función. ¿Qué posibilidades tenemos de que Luis coma solo, si todos los días le damos de comer? Y, como él sabe que lo vamos a hacer, sólo debe esperar. Le pedimos, le repetimos, le rogamos, nos enfadamos, le castigamos... Al final, ante nuestra desolación y desesperación como «buenos» padres que somos, le damos de comer. Evidentemente nuestro objetivo tiene que ser que Luis coma todos los días y, además, que lo haga solo. Tenemos que conseguir cumplir esos dos objetivos, no sólo uno. Para ello debemos observar y analizar dicha situación para posteriormente decidir que es lo que debemos hacer con el fin de que cumpla esos dos objetivos.
- Santiago parece convivir con sus mocos de forma totalmente natural. Lleva haciéndolo los 26 meses que dura su vida. No nos pide que se los limpiemos, ni tampoco parece mostrar interés por utilizar el pañuelo que hemos puesto en su bolsillo. «Se lo he dicho mil veces, se lo he explicado, le he amenazado con...,pero nada parece importarle, sus mocos siguen ahí y en nada parece afectarle». «Con esa perspectiva lo único que realmente hago es limpiarle los mocos y ya está», «No puedo dejarle con los mocos ahí, eso es dejadez mía, tengo que limpiárselos, es mi obligación». «Total, cuando crezca, digo yo que se limpiará los mocos él solo». En este caso el objetivo es que Santiago aprenda a limpiarse los mocos solo y, una vez que haya aprendido, que lo haga de forma autónoma. Habrá que observar, analizar y, basándonos en las conclusiones a las que lleguemos, elegir una forma de actuación determinada.
- He llegado de trabajar, como todos los días, a eso de las cuatro de la tarde. Mi niña está en su cuna durmiendo. Me siento a comer, y cuando estoy descansando un ratito en el sofá, la oigo como se despierta, voy, la cojo en brazos, la achucho, nos contamos cosas, leemos un cuento como todos los días, vemos

dibujitos y le cuento para qué sirve cada cosa que vemos (hoy tenemos el cuento de cosas del baño). Llevamos jugando cerca de una hora y, entonces, decido colocarla en su hamaquita para poner una lavadora, recoger la cocina y..., Mónica me mira desconsoladamente, mientras llora a más no poder. Yo realmente sé lo que quiere, quiere que la coja, que nos sentemos y le cante, hable... Creo que lo que debería hacer es dejarla llorar, es decir no prestarle ninguna atención, cuando me la reclama de forma tan inadecuada, y darle atención cuando pare de llorar, cuando tome un descanso y se calle, pero es tan difícil hacerlo, me duele tanto verla llorar, y además como sé lo que tengo que hacer para que calle, a veces no lo puedo remediar y la cojo». Pensemos detenidamente qué estamos haciendo con esta actitud.

- En la escuela infantil la psicóloga, que es psicomotricista, me ha comentado que es necesario estimular a mi hijo. Debe esforzarse motóricamente y nosotros en casa debemos favorecer la aparición de situaciones que favorezcan ese esfuerzo motor. Oscar sólo quiere estar en la cuna o en la tumbona. Cuando le pones boca abajo o pretendes que se arrastre para alcanzar un juguete, se pone a llorar y no para hasta que le das la vuelta y le pones el juguete en las manos. Total que, cuando pienso «lo mala» que soy haciéndole llorar y, además, que no pasa nada porque lleve un poco de retraso psicomotor, total ya se pondrá a nivel él solito, no hago que se esfuerce.

En realidad, cuando no hacemos lo que supuestamente sabemos que tenemos que hacer, como por ejemplo:

- Que sean independientes y autónomos.
- Que coman solos.
- Responder adecuadamente a una rabieta.

¿Lo hacemos por ellos o, en realidad, lo hacemos por nosotros? ¿O lo hacemos por ambos?

Es evidente que a ningún padre le resulta placentero ver cómo llora su hijo, cómo se siente contrariado y se enfada con nosotros... Los padres intentamos proteger y nos gustaría conseguir que nuestros hijos se sintieran felices permanentemente. Pero hay muchas ocasiones en las que tenemos que elegir.

Veamos la siguiente situación:

> Estamos en el parque, ha llegado la hora de subir a casa, no lo podemos posponer más. Cuando le digo a Inés, de cuatro años, que tenemos que subirnos, la niña entra en rabieta, se pone a llorar, y muy enfadada y a gritos, nos dice que no piensa subir a casa.

Tenemos dos opciones:

- No discutir y subirnos a casa.
- Ceder ante su lucha de poder y quedarnos un rato más.

En el primer caso Inés aprenderá que, cuando papá o mamá dicen algo, ese algo se cumple, de forma amable y respetuosa, pero se cumple.

En el segundo caso aprenderá a «montar la rabieta» cada vez que sus deseos se vean contrariados.

¿Qué le conviene aprender a Inés? Es evidente que a Inés le conviene aprender que el «NO» a veces existe, que hay ocasiones en las que no podemos hacer lo que nos apetece y que las palabras de sus padres son ciertas.

Pero para nosotros es desagradable, hay que tirar de ella, hay otros padres en el parque, chilla, se enfada, nos ponemos nerviosos, nos sentimos mal, con lo cual es posible que intentemos evitar la situación. Pero, ¿por quién lo hacemos? ¿No intentamos evitar una situación que nos hace sentirnos mal?

Nuestra finalidad principal es sentirnos mejor nosotros, que nuestra ansiedad, inquietud o sentimiento de culpa disminuyan, y para ello pagamos un precio muy alto, del que posiblemente no somos conscientes: maleducar a nuestros niños, no enseñarles lo correcto, no favorecerlos, no estimularlos adecuadamente...

Cubrimos un objetivo a corto plazo (que deje de llorar, que coma hoy...) a cambio de un objetivo a largo plazo (que deje de llorar y se adapte a que su madre no siempre está disponible; que coma solo y se sienta orgulloso de ello; que se limpie los mocos y sea autónomo para ello...) y todo por disminuir nuestra ansiedad y sentirnos mejor.

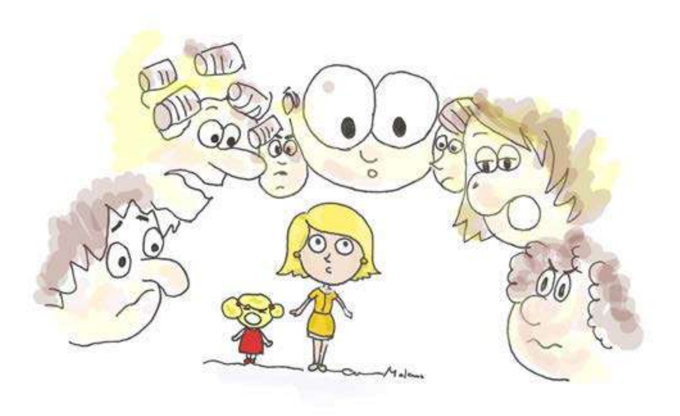
Esta actitud es muy humana: queremos a nuestros niños, queremos que sean felices y que se sientan bien. Es completamente natural la necesidad que sentimos de protegerlos, como también es completamente natural la necesidad de sentirnos bien nosotros, de que nuestros niveles de ansiedad se mantengan bajos y de sentir que nuestros niños están bien, pero esto puede llevarnos a engaño. En la educación infantil muchas veces debemos pensar a largo plazo, no a corto. No siempre lo más fácil es lo mejor.

El ritmo de vida que llevamos también nos hace en ocasiones ser unos «buenos» padres: Enseñar a un niño vestirse requiere tiempo y vamos con la hora justa; que el niño coma solo, supone tiempo para que lo haga y que manche ropa, trona, suelo, además de acabar con el pelo sucio, la cara sucia, las manos sucias... Todo eso supone una hora de trabajo, mientras que darle la comida son veinte minutos. La elección cuando el tiempo es escaso es evidente: lo hacemos nosotros.

Muchos padres lo decimos: «*Prefiero hacerlo yo. Acabo antes*». Pero pensemos detenidamente qué supone eso, qué implica para nuestros hijos y dónde queda nuestro papel de educadores, si elegimos esta opción habitualmente.

La presión social es otra de las razones para ser unos «buenos» padres. Existe una concepción social sobre lo que se espera que haga un padre, y

cuando no cumple dichas expectativas sociales, es cuestionado y criticado por ello. Dicha presión social es sobrellevada de formas diferentes por cada uno de nosotros. En nuestra sociedad son premiadas las actitudes «sacrificadas», el hacer por los hijos todo lo que esté en nuestra mano? *«¡Qué no va a hacer una madre por sus hijos!»* Pues la respuesta debería ser evidente: todo lo que los hijos sean capaces de hacer por sí mismos deben hacerlo ellos; todo lo que no sepan hacer se lo debemos enseñar y, cuando hayan aprendido, la responsabilidad recae sobre ellos.



Lo dicho anteriormente es evidente, objetivamente todos estaríamos de acuerdo en que nuestros hijos (si no estamos impedidos o enfermos) no deben limpiar nuestro baño, no deben cocinar obligatoriamente para nosotros, no tienen por qué hacernos el desayuno, ni prepararnos el almuerzo del día siguiente; por supuesto que no nos ponen la lavadora, tampoco nos planchan ni nos hacen la cama como no dedican el sábado por la mañana a hacernos la compra... Pues bien, ¿cuántos padres de hijos adolescentes, o ya adultos, hacen muchas de estas cosas que podrían hacer ellos mismos y que, como es lógico, los hijos no hacen por nosotros?

Pero si no somos unos «buenos» padres y nos comportamos como «padres responsables» *¿Qué hacemos, cómo afrontamos la crítica social?* Probablemente seremos criticados por estos nuevos métodos de educación y podremos reaccionar a la defensiva, tratando de explicar el porqué de nuestra actuación o podremos sentirnos tentados de abandonar el sistema a expensas de los hijos. Las reacciones defensivas suelen indicar inseguridad. Cuando reciba críticas, recurra a su nueva habilidad de comunicación a través de la atención reflexiva, hágales saber que escucha y comprende sus sentimientos, y exprese respetuosamente su propios sentimientos a través de los «mensajes-yo», manteniendo una actitud amistosa, pero firme.

Las creencias personales acerca de lo que se considera «que debe ser un «buen» padre son otro de los factores que influyen directamente en nuestro comportamiento. Partiendo de nuestras creencias personales sobre este

tema, asumimos responsabilidades que, en realidad, no son nuestras. Las creencias personales son individuales y cada padre o madre tiene las suyas. Las más habituales son:

- Tengo que conseguir que mi hijo sea buena persona (sensible, educado, comprensivo ...)
- Mi obligación es conseguir que mi hijo tenga un buen futuro profesional, económico...
- Debe ser feliz y, si no lo es, algo habré hecho yo mal...
- Necesito que mi hijo reconozca mi labor como padre, que reconozca mi esfuerzo, me respete y me quiera.
- No puedo permitir que se sienta desvalido ni inseguro

Si alguna de esas creencias mías no se cumple, por supuesto creeré que la responsabilidad está en mí: «*Algo habré hecho mal*». Somos unos jueces muy estrictos, nos exigimos de una forma irreal. El mundo y la vida no son tan sencillos. Y nosotros, como padres, no podemos controlar todas las variables.

Sentirse útil, necesario, querido son los últimos aspectos a tratar. Unimos el concepto de amor con el de hacer. Cuanto más hacemos por nuestros hijos, más importantes nos sentimos y creemos que más nos tienen que querer. Cuando son pequeños les llevamos en brazos; cuando ya pueden caminar, les damos de comer aunque sepan utilizar los cubiertos; les damos sólo puré cuando ya tienen muelas; les vestimos, a pesar de que pueden hacerlo solos; estamos con ellos en el parque hasta los doce años. Ya somos los únicos padres que les acompañamos al colegio, vamos con ellos a hacer la matrícula en el instituto, les damos propina hasta los veinte, les acompañamos a sus primeras entrevistas de trabajo, después de haberles buscado su primer empleo y nos vamos a vivir al pueblo para que ellos se puedan quedar en nuestra casa de la ciudad, porque «*los pisos están tan caros que ellos lo tienen muy difícil*». Cuando hacemos todo esto, es incuestionable que somos unos «BUENOS PADRES» y, además, si nuestro hijo lo duda, nos está tratando injustamente. «*Después de todo lo que yo he hecho por ti...*».

Vamos a contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué es ser un buen padre? ¿Cuál debe ser el objetivo de un buen padre? Esto es como intentar definir el amor, no existe una definición completa que lo abarque todo. Es imposible, pero será suficiente con lo siguiente:

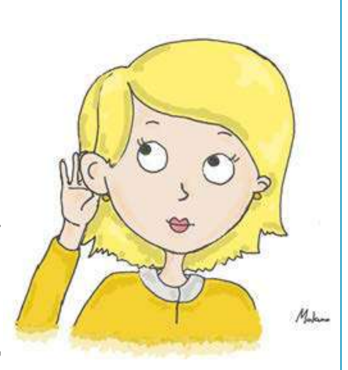
Cuando nace un hijo es un ser con un gran potencial, pero en el momento de su nacimiento no sabe nada, ni siquiera conoce que pertenece o no a su cuerpo y no sabe controlarlo, no sabe hablar... Seremos nosotros los que en gran medida le vamos a enseñar todo. Nuestro hijo va a aprender con nosotros a andar, a hablar, a jugar, a relacionarse con los demás, a querer... Va a conocer el mundo, adaptándose al entorno para sentirse lo mejor posible en él. Participar en que nuestro hijo posea la suficiente flexibilidad para adaptarse positivamente a su entorno, eso es ser un «buen padre». Enseñar

a nuestros hijos el mundo, conocerlo, amarlo y sacar el máximo partido de sus vivencias, de sus circunstancias, eso es ser un «buen padre». (¿Os imagináis hacer esto sin utilizar la palabra «NO», sin reglas, sin consecuencias, con la creencia de que «*Ya sufrirá cuando sea mayor, ya tendrá tiempo*»?) Cumplamos con nuestra responsabilidad: educarlos. Pero no olvidemos que educar es enseñar y que aprender siempre es positivo.

Idea clave

Los padres educamos: ello implica enseñanza. Los «buenos» padres hacen lo necesario para que sus hijos asuman la responsabilidad por lo que hacen, generan autoconfianza e independencia, permiten que aprendan por experiencia propia.

Si creemos en un acercamiento responsable y buscamos tratar a nuestros hijos con respeto, debemos permitirles que tomen decisiones y que experimenten las consecuencias de las mismas, sean positivas o negativas, exceptuando, por supuesto, las situaciones peligrosas.



10

CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES. OPCIONES LIMITADAS (CUARTA PREGUNTA)

Un mundo en el que sólo se necesitasen las palabras para comprender y actuar adecuadamente sería lo que muchos padres desearíamos. Nos imaginamos que sería como...

A la hora de educar a nuestros niños podemos creer que, con decirles lo que les conviene, ellos nos van a escuchar, van a reflexionar y, entonces, decidirán adecuadamente. Esto ocurre en ocasiones, pero sucede siempre y cuando nuestros consejos no vayan en contra de sus deseos.

Cuando los deseos de nuestros hijos van en contra de lo que les conviene, tenemos que hacer algo más que hablar: tenemos que actuar. Para que tengan fuerza, nuestras palabras deben ir necesariamente acompañadas de hechos y, si no es así, se quedan vacías. Pasan a ser palabras no escuchadas.

Cuando nuestros hijos se comportan adecuadamente, es agradable aplicar las consecuencias positivas que generan esas conductas. Les sonreímos, les besamos, les preparamos su cena preferida, llamamos a la abuela para contárselo, nos echamos un escondite... Es lógico, es la respuesta natural, ¿verdad?

De la misma forma que tenemos que aplicar consecuencias a los comportamientos positivos (es la mejor manera de fomentarlos), necesitamos aplicar consecuencias a los comportamientos inadecuados (es la única forma de disminuirlos).

Posiblemente este papel no sea el más agradable; seguramente nos incomodará, pero no tenemos otra elección. El día en que decidimos tener un hijo asumimos esa responsabilidad, la de educarlo, y les aseguro que para

educar es imprescindible enseñar a los niños que todo tiene consecuencias. Es algo inevitable.

Todas las decisiones que tomamos tienen sus consecuencias y éstas pueden ser positivas o negativas:

- Si llegamos tarde reiteradamente al trabajo....
- Si no hay dinero para pagar el recibo de la luz...
- Si he recogido los juguetes de la habitación...
- Si hace meses que no digo algo agradable a mi pareja...
- Si llueve y he salido sin el paraguas...
- Si me he lavado los dientes con esmero...
- Si, a pesar del frío, he decidido subir a la montaña...
- Si salimos con tranquilidad y contentos hacia la escuela infantil...

Esta lista podría ser interminable, porque todo, sin excepción, tiene sus consecuencias.

Podemos clasificar las consecuencias en dos tipos:

1. *Las consecuencias naturales* son aquéllas que suceden por el orden natural, como experimentar frío, calor, hambre... En este caso el padre no necesita hacer nada; simplemente no debe impedir que las consecuencias naturales se produzcan. Son el resultado de *permitir que el niño experimente la realidad de la naturaleza* y no requieren de la intervención de los padres, sino de todo lo contrario: de su no intervención.

2. *Las consecuencias lógicas,* como su nombre indica, tienen un nexo *lógico con la acción que las desencadena* y hay que explicar al niño ese nexo de forma clara y evidente para que aprenda a verlas como lógicas. Resultan de *dejar que el niño experimente la realidad del mundo social.*

Si queremos aplicar consecuencias adecuadamente, debemos recordar que *no* debe hacerse desde un modelo punitivo o autoritario (fomentaríamos luchas de poder), ni tampoco desde un modelo permisivo (perderían fuerza). Cuando se apliquen consecuencias, es necesario cumplir los siguientes requisitos:

- *Ser firme, claro y cariñoso.* No interpretar la firmeza como severidad o aspereza. El amor y la firmeza pueden ir juntos. Cuando se ponen «las cartas sobre la mesa», puede hacerse con una sonrisa: «Estoy dispuesto a dejar que tu amigo se quede con nosotros en casa esta noche, siempre que vosotros estéis dispuestos a iros a la cama cuando os lo pida». Lo mismo es aplicable cuando la respuesta haya de ser negativa: «Lo cierto es que me gustaría que tu amigo se quedara esta noche en casa, pero no va a ser posible pues mañana tenemos que salir temprano, porque tengo mucho trabajo, lo siento cariño».

- *No tratar de ser un «buen» padre.* Evitar la sobreprotección y permitir que el niño experimente las consecuencias de sus propias decisiones: «Enrique, si decides no recoger los juguetes de tu cuarto, mamá no los recogerá. Tendrás que asumir las consecuencias de no utilizarlos en unos días» o también «Enrique, si decides no recoger los juguetes de tu cuarto, mamá no los recogerá y tendrás que asumir las consecuencias de no jugar con ningún juguete durante todo el día de mañana».

  «Creo que vamos a bajar al parque. Tengo que acostumbrarme a ver al niño subiéndose en el tobogán, escalando el castillo. ¡Es horrible! ¡Lo paso fatal!, pero hay que asumirlo como algo normal y si se cae o se hace daño, lo solucionaremos».

  «Si el niño no quiere probar el puré de verduras y no podemos seguir dándole papilla, tenemos que asumir que puede ser que algún día coma menos, pero hay que darle el puré».

- *Ser consistente en las acciones.* Aunque ningún ser humano es totalmente consistente al 100 por 100, quien habitualmente lo sea, hará saber a sus hijos lo que espera de ellos, de manera que puedan tomar sus decisiones de acuerdo con eso. Hay que ser consistente en varios aspectos:

  — *El padre y la madre deben manejar el mismo criterio.* Ésta es una regla de oro en educación. Los niños aprovechan cualquier fisura, si ésta da lugar a que sus deseos se cumplan. Entre cualquier pareja (por maravillosa que sea) existen discrepancias a nivel educacional, la clave está en solventarlas en privado, pactando y mostrando al niño criterios unificados sin discrepancias. El niño tiene que llegar a la conclusión que da igual si está mamá o papá, el resultado va a ser el mismo.

Ejemplo:

Antonio, de 17 meses, sabe que el teléfono no se coge. Mamá, que está sentada en el salón, le llama la atención cuando lo coge: «Cariño, no es el momento de llamar a la abuela. Deja el teléfono». Entonces Antonio lo deja. Cuando su madre no se da cuenta, se lo lleva a su cuarto para «llamar a la abuela», pero cuando está en su cuarto hablando con la abuela, su padre le descubre y le quita el teléfono diciéndole: «Ya sabes que no puedes usar el teléfono sin permiso». Los padres han sido coherentes de forma colectiva.

  — *Coherencia a través del tiempo.* La regla y las consecuencias sobre el uso inadecuado del teléfono deben aplicarse hoy, mañana y el mes que viene. Si las reglas cambian constantemente, realmente no son reglas, pierden su fuerza. El niño debe saber lo que puede y no puede hacer, lo que es correcto e incorrecto. Debe saber prever cuál va a ser la respuesta de sus padres ante un comportamiento determinado, debe saber que «*el teléfono no se puede usar sin permiso (y eso sucede* siempre*)*».

- *Separar el hecho de quien lo hace.* Lo que no es aceptable es la conducta inadecuada, no la persona que la lleva a cabo. No se debe descalificar a los hijos, sino dejarles muy claro que ciertas conductas no son aceptables. Además, es importantísimo el tono de voz y el comportamiento no verbal, pues deben indicar que se respeta al niño. Si no se respeta al niño, la consecuencia es que se convertirá en un acto revanchista. Un ejemplo de una reacción correcta sería: «*No me gusta cuando te enfadas, gritas y tiras las cosas al suelo. Veo que estás muy alterado, así que te voy a poner en la trona y luego hablaremos*», en tono calmado, sereno y firme.

- *Estimular la independencia.* Los niños estarán mejor preparados para una adultez responsable y feliz, si se les deja ser independientes. Cuanto más se les ayude a tener confianza en sí mismos, más competentes se sentirán ellos. Es preciso evitar hacer las cosas que ellos pueden hacer por sí solos. Además, es necesario enseñarles autonomía, porque los niños «crecen» cuando aprenden. Normalmente ellos muestran de forma natural su interés por aprender a hacer cosas nuevas. Supongo que alguna vez habréis observado a un niño de alrededor de 18 meses o, incluso, de menos, intentando ponerse unos calcetines. Habréis observado su tesón durante largo tiempo y cómo se le ilumina la cara cuando lo ha conseguido, aunque se haya puesto el talón en la parte delantera o se los haya colocado del revés ¿Qué tenemos que hacer en estos casos? Pues aplicar la consecuencia lógica, dejando el calcetín como esté y expresándole lo orgullosos que estamos de él; reconocer el esfuerzo que ha hecho y la alegría que supone haberlo conseguido (aplicación de consecuencias) y, cuando lleguemos a casa de la abuela, antes de que ella diga que los calcetines están mal puestos, decir: «Abuela, ¿has visto lo que ha hecho tu nieto hoy?, y ¡lo ha hecho el solito! ¡Se ha puesto los calcetines! ¿Has visto que bien lo ha hecho? ¿Has visto que mayor es? (más consecuencias)». Cuando el niño haya practicado y lo vaya haciendo con soltura, entonces le enseñaremos el siguiente paso: dónde se pone correctamente el talón y la diferencia entre el derecho y el revés de los calcetines.

- *Evitar sentir lástima.* Muchos padres protegen a sus hijos, porque sienten lástima por ellos. Sentir lástima es una actitud muy dañina; indica que el niño no puede resolver sus dificultades. La sobreprotección puede servir para que un padre inseguro se sienta fuerte, pero lo hace a expensas del niño.

Ejemplo

Me ha comentado el pediatra que es necesario estimular a mi hijo, debe esforzarse motóricamente y nosotros, en casa, debemos favorecer la aparición de situaciones que induzcan este esfuerzo motor. Óscar, de 12 meses, sólo quiere estar en la cuna o en la tumbona. Cuando le pones boca abajo o pretendes que se arrastre para alcanzar un juguete, se pone a llorar y no para hasta que le das la vuelta y le pones el juguete en las manos. Total, que, cuando pienso «lo mala» que soy haciéndole llorar, me da tanta pena que... y, además, que no

pasa nada porque lleve un poco de retraso psicomotor. Ya se pondrá a nivel el solito. Así que no hago que se esfuerce. (Entonces no se aplica la consecuencia natural de: no te mueves, pues entonces no alcanzas el juguete).

- *Evitar preocuparse demasiado por el qué dirán.* Muchos padres vacilan al tener que aplicar a los niños las consecuencias de su comportamiento, porque temen la desaprobación de sus propios padres, suegros, amigos...Tenemos que enseñarles a vestirse, a comer, a asearse, crearles hábitos adecuados de sueño. Para enseñarles todo esto, en algunas ocasiones, debemos aplicar consecuencias. Es inevitable. Acaso les compramos todos los helados que piden para que así no lloren? ¿Les dormimos en brazos todas las noches? ¿Les dejamos que seleccionen su dieta? ¿Y si no quieren irse a dormir? Aplicar consecuencias es inevitable, aunque sea desagradable y a los demás no les guste (abuelos, amigos...). Seguramente el papel más difícil no es para ellos, sino para nosotros, que debemos aplicarlo.
- *Reconocer de quién es el problema.* Los padres asumen la propiedad de muchos problemas que, en realidad, son de los niños. Para salir de este dilema es útil definir el problema, decidir de quién es y actuar de acuerdo con los resultados obtenidos. ¿Por qué es tan importante saber de quién es el problema? Todos los padres estaríais de acuerdo conmigo en que os gustaría que vuestros hijos se convirtieran en unas personas responsables, que fueran capaces de asumir las consecuencias de sus actos. Pues bien, esto no es algo que se consiga de la noche a la mañana. Es algo que se consigue muchas veces diciendo las siguientes frases:

«Veo que has decidido no comerte la comida, por lo cual...».

«Si decides coger una rabieta, ya sabes que, aún así, no voy a...».

- *Hablar menos y actuar más.* Muchos padres no logran ser eficaces por hablar demasiado. El niño adquiere fácilmente una «sordera al padre». Cuando se usen consecuencias, hay que hablar con los niños en términos amistosos. NO ES EL MOMENTO DE HABLAR. ES EL MOMENTO DE ACTUAR.
- *Evitar pelear o rendirse.* Se trata de fijar límites y permitir que el niño decida cómo responder a estos, aplicando las consecuencias que procedan en caso necesario. Es preciso hacer esto cuando comience la conducta inadecuada: no esperar, no rogar, no recordar**.** *Inmediatamente después de la aparición de una conducta inadecuada es el momento de fijar límites y, en caso necesario, aplicar las consecuencias.*
- *Inmediatez.* Cuanto más pequeño es un niño, menos tiempo debe transcurrir para aplicar las consecuencias. Para un niño de dos años la inmediatez es de minutos; para un niño de diez años, pueden pasar incluso algunos días.

- Si se establece una consecuencia que establezca tiempo *(rincón de pensar, tiempo fuera...) la duración* de las consecuencias debe ser breve, la finalidad es enseñar, no torturar (Se aconseja tantos minutos como edad tenga el niño).
- *La elección de consecuencias es un acto de continua adaptación creativa.* Lo que vale para un niño no tiene por qué valer para otro en las mismas circunstancias, porque su objetivo y la situación concreta pueden ser diferentes.

Ejemplo:

Tomemos el ejemplo de Marta y Juan, que están sentados a la mesa cenando y se levantan constantemente. Como consecuencia lógica se podría escoger enviarles a la cama sin terminar de cenar. En el caso de Marta, cuyo objetivo es obtener atención (si se la manda a la cama, la dejamos sin finalidad, sin atención) y a la que, además, le gusta mucho comer, podría funcionar. Pero en el caso de Juan —que se levanta de la mesa para establecer una lucha de poder y no comerse la odiada coliflor, que no le gusta—, si se le manda a la cama, estamos propiciando que consiga su finalidad. Hay muchas probabilidades de que, cuando de nuevo tenga que comer coliflor, haga lo mismo, no solo porque no hemos corregido su conducta inadecuada sino porque, además, se la hemos afianzado.

Elegir consecuencias es una tarea que requiere observar las conductas de los hijos, analizar sus comportamientos averiguando su finalidad (atención, poder, revancha o autoinsuficiencia), y tener en cuenta sus características personales. Lograrlo es cuestión de práctica.

Elegir consecuencias puede parecernos, en ocasiones, extremadamente complejo y, posiblemente, lo sea. Casi todas las conductas de nuestros hijos implican los siguientes elementos que se interrelacionan:

- Niño-objetos
- Niño-actividad
- Niño-privilegio

En la mayoría de los casos, se puede aplicar una consecuencia lógica separando temporalmente a un niño de un objeto (pajita, juguete...) o de un privilegio (ver la televisión, jugar con la consola, leer un cuento con él...) o de una actividad (bajar al parque...).

- *El pasado, pasado es.* Si Ángela tiene una rabieta en un centro comercial, una vez que se le haya pasado, no debemos recordárselo más. No hay que contárselo a papá delante de ella (aunque lo hagamos a solas), ni recordárselo cuando volvamos al centro comercial.
- *Si el niño se salta las consecuencias,* las siguientes deben ser controladas al 100 por 100 por el adulto.

Imaginemos la siguiente situación:

Daniel, de 10 años, ha subido a casa tarde. Hemos elegido como consecuencia que al día siguiente no podrá salir al jardín a jugar con sus amigos, pero cuando nos metemos en la ducha, él aprovecha para escabullirse y bajar a la calle a jugar. Nuestro hijo acaba de saltarse la consecuencia que le habíamos impuesto. Lo que elijamos a continuación debe estar totalmente controlado por nosotros. Por ejemplo, anularemos una visita de sus amigos que estaba programada o impediremos que asista a un cumpleaños que había esa semana, o controlaremos en los días siguientes la puerta (cerrando, incluso, con llave), o iremos a buscarle al colegio y no le permitiremos que se quede, como todos los días, jugando un ratito antes de subir a casa...

Recordar que las consecuencias se aplican para que el niño aprenda el orden natural y social de la vida

Idea clave



Las consecuencias se aplican para que el niño aprenda el orden natural y social de la vida.

Casi todas las conductas de nuestros hijos implican los siguientes elementos que se interrelacionan:

Niño-objetos
Niño-actividad
Niño-privilegio

En la mayoría de los casos, se puede aplicar una consecuencia lógica separando temporalmente a un niño de un objeto (pajita, juguete...), o de un privilegio (ver la televisión, jugar con la consola, leer un cuento con él...), o de una actividad (bajar al parque...)

Podemos clasificar las consecuencias en dos tipos:

1. *Las consecuencias naturales son aquellas que suceden por el orden natural, como experimentar frío, calor, hambre... En este caso el padre no necesita hacer nada; simplemente no debe impedir que las consecuencias naturales se produzcan. Son el resultado de permitir que el niño experimente la realidad de la naturaleza y no requieren de la intervención de los padres, sino de todo lo contrario: de su no intervención.*
2. *Las consecuencias lógicas, como su nombre indica, tienen un nexo con la acción elegida y hay que explicar al niño ese nexo de forma clara y evidente para que aprenda a verlas como lógicas.*

11

EJEMPLOS DE APLICACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS

- Nuestro hijo no suele cooperar a la hora de aprender a cepillarse los dientes con la frecuencia deseable. Una consecuencia lógica para su comportamiento inadecuado podría ser no comer golosinas en los próximos X días (establecer un tiempo). *«Como no te limpias los dientes adecuadamente y, además, comes golosinas, vas a hacer que se te pongan mal, así que no comerás golosinas en los próximos 3 días».*

- Si se niega a salir de la bañera, no hay que discutir con él: se le saca, calmadamente y, en el caso de que se decida establecer una consecuencia lógica, ésta podría ser: *«Veo que te enfadas a la hora de salir de la bañera. Mañana, para que no te enfades tanto, no te bañarás».* Y, al día siguiente, por supuesto, cumpliremos lo anunciado, recordándole la razón.

- Soraya, que tiene dos años, intenta ya ir sin la mano de su madre por la calle. A su madre no le importa, siempre y cuando vaya cerca de ella y se pare para darle la mano cuando hay que cruzar una calle. En varias ocasiones, cuando la niña se ha alejado mucho, se han aplicado las consecuencias de llevarla de la mano el resto del camino hasta casa, y Soraya, en varias ocasiones, ha cogido rabietas por este motivo. La madre no ha discutido, no ha intentado razonar, simplemente ha esperado a que la rabieta terminara y, luego, la ha cogido de la mano y ha proseguido, pero Soraya lleva unos días sin alejarse y parando antes de los cruces para dar la mano a su madre y cruzar. Su madre aprovecha para decirle lo siguiente: *«Cómo me gusta que mi niña se pare, que me de la mano y no se vaya lejos ¡Qué contenta estoy!»* Se lo cuenta también al abuelo, a papá, a la vecina... siempre delante de

Soraya, con lo que la niña está aprendiendo a sustituir las rabietas por otro comportamiento mucho más adecuado.

- A la hora de subirse del parque a casa, el niño se enfada y llora. No se discute con él: se le sube inmediatamente y, en el caso de decidir establecer una consecuencia, ésta podría ser: *«Parece que te disgusta mucho subir a casa. Mañana no bajaremos al parque y así no te enfadarás».* Al día siguiente, por supuesto, no se baja al parque y se le recuerda la razón.
- En el centro comercial Mario, de 20 meses, corre y llora para que se le compren diferentes objetos y va tocando las estanterías. Se le describe su conducta inaceptable y las consecuencias que va a tener. Podría ser que papá le dijera: *«Dado que en el centro comercial corres y tocas las estanterías, mamá va a hacer la compra, y tú y yo nos vamos a ir al coche a esperarla».*
- Llega la hora de la comida. Comemos todos juntos, charlamos y nos contamos cosas, en un ambiente relajado y agradable. Luís, cómo últimamente se viene repitiendo, se niega a comer solo, no coge la cuchara y espera pacientemente a que nosotros le demos de comer. No es que seleccione la comida ni es falta de apetito. Simplemente, Luís quiere que le demos de comer y, si lo hacemos, no muestra resistencia y come bien. La actitud podría ser la siguiente: *«Luís, he decidido que no necesitas que te dé de comer. A partir de hoy no voy a darte de comer, pues tú sabes comer solo. Me gustaría muchísimo que comieras, pero si decides no hacerlo, yo tampoco lo voy a hacer por ti. Tú verás si comes o no: es decisión tuya».* En el transcurso de la comida le hablamos, le hacemos bromas, nos reímos... Cuando haya pasado cierto tiempo (unos veinte minutos), se le retira la comida, sin enfadarnos, sin repetir, sin discutir... y, por supuesto, no se le dará nada de comer hasta la siguiente comida.
- Ignacio, que acaba de aprender a andar, quiere ir a todos los sitios andando. Lo de ir sentado en su coche no le gusta nada. Papá le lleva casi siempre andando, pero hoy tiene prisa y, cuando sienta a Ignacio en la silla, se pone tieso. Papá le explica con serenidad, calma y respeto, pero también con firmeza que no va a bajarle de la silla, que hoy no puede ir andando. Ignacio opta por seguir con su actitud negativa, se pone tieso, llora, se sube, intenta salirse... Su padre prosigue su camino, parándose cada vez que Ignacio corre peligro de caerse, pero no le habla más, no dice nada, no le ruega. Simplemente actúa, volviendo a sentarle.
- Esther acaba de salir del colegio y le apetece comprarse un par de golosinas en el kiosco de enfrente. Se lo pide a su padre, pero Pablo no quiere comprarle nada, porque luego, le cuesta comer. Podría dirigirse a ella con una frase como: *«Esther, cariño, papá no te va a comprar ninguna golosina, porque luego te cuesta comer y, además, sólo comemos golosinas los*

viernes, sábados y domingos. Ya sabes que no es bueno abusar de ellas». Si la niña persiste en su actitud y sigue protestando, no deberemos contestar, sino ignorar su actitud.

- María, de 24 meses, selecciona los alimentos. Si la comida le gusta, no hay ningún problema, pero rechaza casi todos los alimentos. Llega la hora de ir al colegio y una gran parte de la comida sigue en el plato... Al final, come lo que a ella le apetece, una tortilla, o unas salchichas, patatas fritas, macarrones, yogures... El error es acabar dándole alguna comida que le gusta. Si continuamos con esa conducta su actitud no cambiará, porque estamos anulando las consecuencias naturales de su decisión de no comer. La comida debe ser agradable; no debemos enfadarnos, ni repetir, ni sermonear. En un ambiente sereno y cariñoso, mantendremos la comida unos veinte minutos sobre la mesa y la animaremos a que coma, pero si no lo hace, pasaremos a retirarle el plato y, por supuesto, si no se ha comido el primer plato, no le serviremos ninguno más: *«Cariño, hoy no tienes ganita de comer. Bueno, si no tienes hambre de sopa, tampoco tienes hambre de nada más»* y no se le da ningún otro alimento hasta la siguiente comida.

- ¡Menuda marcha tiene Sergio con 26 meses! Parece que le dan cuerda. Nunca tiene ganas de acostarse. Su hora son las 9:30, pero nos dan las 10:30 y todavía anda deambulando, que si voy a terminar el dibujo, que si quiero agua; ahora una carrerita por el pasillo, ahora aparezco en el salón no se sabe muy bien para qué... Sergio quiere permanecer levantado. Debemos aplicar consecuencias lógicas muy sencillas: le llevaremos una y otra vez a la cama, las veces que sean necesarias, sin enfadarnos ni discutir.

- María, de 22 meses, se enfada muchísimo cuando su padre no le permite seguir viendo su película preferida (que ha visto cien veces) y decide que, por hoy, ya ha visto suficiente televisión: *«María, cariño, vamos a dejar ya la tele y vamos a jugar a otra cosita. Hoy ya no hay más tele, ¡Venga! ¿A qué vas a jugar?*

  —María: ¡No! ¡Peli, papá, peli!

  —Padre: María, cariño, hoy ya has visto mucho la tele, ¡venga que tienes muchos juguetes! ¿A qué jugamos?

María se enfada, empieza a llorar y a gritar, pidiendo de nuevo su peli, patalea, tira a su padre del brazo para que encienda el televisor... Entra en rabieta. La consecuencia a aplicar es ignorar su rabieta, prosiguiendo con la actividad normal de la casa y, cuando la rabieta finalice, incluir a la niña en la actividad que se esté llevando a cabo.

- A Juan Manuel, de 9 meses, todas las noches su madre le duerme en brazos. El problema es que, cuando su madre se levanta para acostarle en su cuna, tiene que tener muchísimo cuidado, porque si se des-

> pierta, el proceso tiene que volver a empezar. Durante la noche, si en algún momento se despierta, llora hasta que consigue que le vuelvan a dormir en brazos.

El deseo de la mayoría de los padres es saber qué tienen que hacer para que sus hijos se duerman solos, pero hay otro deseo: que no lloren. Muchos padres son capaces de soportar esta tortura durante años, con tal de que sus hijos no lloren desconsoladamente.

Modificar este hábito tan poco saludable, sólo se consigue cuando el niño llega a la conclusión de que no hay más que una forma de dormirse: en la cuna y solo. Cuando llegue a la conclusión de que no hay otra salida y acepte la situación como algo inevitable, cambiará su actitud, pero mientras crea que existe la posibilidad de que le duerman en brazos, persistirá en sus lloros.

Y sólo puede llegar a esta conclusión con hechos: acostándole todos los días en su cuna, dándole dos besos enormes, acariciándole y diciéndole que tenga unos buenos sueños, apagando la luz y yéndonos de su cuarto. Podemos entrar de cuando en cuando para que no crea que le abandonamos, pero sin mantener contacto físico con él; sólo permanecemos unos segundos en la habitación, mientras le decimos algo como *«venga, cariño, que es hora de dormir, mi vida»*. Y no podemos mostrar debilidad.

12

ENSEÑAR TÉCNICAS PARA RESOLVER PROBLEMAS

OPCIONES LIMITADAS

Es una TÉCNICA muy eficaz de exponer las consecuencias lógicas.

Las opciones limitadas podemos emplearlas antes de que se produzca la conducta inadecuada, con lo que estaremos diciendo a nuestro hijo qué es lo que va a suceder, tanto si decide actuar adecuada como inadecuadamente. «Las cartas están sobre la mesa. Él decide». Si las empleamos después de la conducta inadecuada, será un último aviso de lo que va a suceder, si su conducta negativa persiste. Una vez expuestas las opciones limitadas, el paso siguiente será aplicar las consecuencias, tanto si su elección ha sido negativa como positiva. Las palabras dan paso a los hechos.



Ejemplo:

Blanca, de tres años, está sentada a la mesa con un gran vaso de zumo y una resplandeciente pajita roja. Ha descubierto que, cuando sopla, el zumo hace grandes burbujas. Su madre le ha visto hacerlo y se han reído juntas. Pero Blanca cada vez sopla más fuerte y el zumo ha empezado a derramarse por la mesa. Entonces su madre le dice: «Blanca, por favor, mientras te tomas el zumo puedes hacer algunas pompas, pero sin que el zumo se derrame». «Vale, mamá» y así lo hace durante unos minutos. Pero pronto comienza a derramar de nuevo el zumo. «Blanca cariño, puedes utilizar la pajita como te he dicho, sin derramar el zumo, o tendré que quitarte la pajita y no me gustaría. Ésas son tus opciones ¡Tú decides!

Las reglas están claras y las consecuencias, en el caso de no seguirlas, también. Blanca tiene toda la información necesaria para tomar una decisión acceptable.

Ejemplo:

Alejadro, de ocho años, ha recibido un camión a control remoto con tracción a las cuatro ruedas por Navidad. No puede esperar para jugar con él de emoción pero, antes, su padre repasa con él algunas reglas básicas.

«Alejandro, puedes dirigir el camión por cualquier parte de los jardines delantero y trasero, excepto por los lechos de flores», le dice. «Por favor, mantenlo fuera de los lechos de flores». «Sí, papá» contesta Alejandro, y así lo hace durante un tiempo. Pero pronto descubre que los lechos de flores tienen el mejor terreno para su 4x4. Hay montículos y cortezas de secuoya y toda clase de flores y arbustos alrededor de los cuales guiarlo. No puede resistirlo. Cuando su padre sale al jardín delantero, se encuentra a Alejandro dirigiendo su camión por la zona de las flores. «Alejandro, puedes dirigir tu camión por donde se te ha dicho; si no, tendré que guardarlo durante el resto del día», dice su padre. «Esas son tus opciones. ¿Qué quieres hacer?»

«Lo mantendré fuera de los lechos de flores», responde Alejandro. «Gracias por cooperar», dice su padre.

El padre de Alejandro está empleando opciones limitadas, un método altamente eficaz para enseñar a los hijos a tomar decisiones y a ser responsables. Ha establecido la situación de tal forma que Alejandro no puede evitar ser responsable de su conducta. Las reglas estaban claras y, en el caso de no seguirlas, las consecuencias que ello acarrearía, también.

En este caso, Alejandro decidió seguir las reglas de su padre y cooperar. Pero, ¿y si hubiera decidido ponerlas a prueba? Entonces, su padre habría procedido con una consecuencia lógica y le habría quitado el camión. De cualquiera de las dos maneras, Alejandro habría aprendido la lección que su padre intentaba enseñarle.

DIRECTRICES PARA UTILIZAR LAS OPCIONES LIMITADAS

Son opciones: o una cosa u otra. Los niños tienen que elegir una forma de actuar, y esa forma de actuar conlleva unas consecuencias

1. pajita sin derramar el zumo o...
2. no hay pajita

- Los límites son claros y firmes, pero expresados desde la serenidad, el respeto y hasta de forma cariñosa: «Blanca, cariño, puedes utilizar la pajita como se te ha dicho: «sin derramar el zumo», o tendré que quitarte la pajita y no me gustaría. Ésas son tus opciones. ¡Tú decides!
- La frase «¡Tú decides!» es fundamental, porque transmite la responsabilidad al niño, le enseñas qe cada uno asume la responsabilidad de sus actos.
- Cuando el hijo no elige una opción aceptable, hay que proceder con una consecuencia lógica que respalde las reglas. No hay que caer en la tentación de repetir las opciones o intentar persuadir al niño para que las siga. Ése es el momento de actuar. Si repetimos, sermoneamos o rogamos, caemos en un modelo permisivo. Si el niño decide seguir derramando el zumo, simplemente se le retira la pajita.

RETIRAR LA ATENCIÓN

Cuando, después de su análisis, decidimos que una conducta inadecuada determinada es una llamada de atención, el paso que debe darse a continuación es retirar la atención a dicha conducta.

El niño desea que el adulto le haga caso y puede llegar a comportarse de la forma más disparatada para conseguirlo.

Aunque retirar la atención es muy útil, no en todos los casos resulta fácil de llevarlo a cabo. Pero, siempre que la acción inadecuada no suponga un peligro para el propio niño, debemos evitar que consiga nuestra atención.

Si esta técnica le cuesta estando delante del niño, no dude en irse a otra habitación, como si tal cosa, para realizar otra actividad.

Recuerde que una vez que ha decidido retirar la atención debe mantenerse en su postura. De no ser así, el niño descubrirá qué es lo que provoca que le vuelva a hacer caso. Por ejemplo, su hijo llora y llora y usted ni siquiera le mira hasta que, de repente, tira un objeto. En ese momento. usted le regaña. Ha conseguido su objetivo y volverá a arrojar cosas cuando quiera su atención.

Además, debemos tener en cuenta que retirar la atención suele provocar en los niños un aumento momentáneo de la conducta inadecuada. Así que,

si está llorando y usted no le hace caso, lo más probable es que empiece a llorar con más fuerza; si grita y le ignora, lo hará con más fuerza... los niños nos llevan al límite y saben muy bien cual es, por eso es muy importante tener muy claro lo que queremos y permanecer firmes en nuestra actitud.



Retirar la atención es una de las consecuencias más eficaces, pero su puesta en marcha, aparentemente sencilla, es todo un arte.

No mantener ningún contacto verbal con él. Si ha decidido ignorarle, no se le debe decir nada. No se debe recordar, reprochar, sermonear, explicar, etc., son formas de prestar atención y, por lo tanto, de reforzar conductas indeseadas.

Hay que evitar mantener contacto ocular con el niño o hacerle algún tipo de señal no verbal (gesto, mueca, etc.). Para ello puede ser útil volverse de espaldas o, incluso, salir de la habitación donde está el niño.

No mantener ningún contacto físico y, si él se acerca, lo mejor es apartarse sin decir nada.

Es importante comenzar a ignorar al niño tan pronto como comience la conducta inadecuada, y dejar de hacerlo cuando la conducta inadecuada termine. Por ejemplo, si Pablo comienza una llantera porque quiere que mamá se quede con él y no salga del salón y se ha decidido ignorarle, se deberá retirar la atención desde los primeros momentos en que Pablo empieza a hacer pucheros, y mantenerse firme hasta que el llanto desaparezca del todo. Una vez terminado, puede comenzar a hacerle caso de nuevo, pero sin referirse para nada a lo sucedido anteriormente.

Es necesario ser paciente. Éste es un procedimiento lento que produce una reducción paulatina de la conducta y que, por lo tanto, requiere paciencia y esfuerzo por parte de la persona que lo lleva a cabo. Es necesario mantener la retirada de atención de manera constante hasta que desaparezca la conducta inadecuada. Si no se hace así, y de vez en cuando volvemos a prestar atención a dicha conducta, en vez de eliminarla, la estaremos reforzando de forma intermitente, lo que causará que ésta se mantenga durante más tiempo.

TIEMPO FUERA O AISLAMIENTO

Es una variante de la retirada de atención, muy efectiva en niños pequeños.

El lugar al que se traslade el niño no debe ser amenazante, pero sí aislado y aburrido (los pasillos son muy efectivos). El traslado debe hacerse inmediatamente después de que se haya producido la conducta inadecuada. Se hará con calma y con firmeza, pero nunca con gritos o agresiones.

Conviene explicar de forma clara las condiciones del aislamiento. Por ejemplo, si usted ha decidido sentar a su niño en un rincón del pasillo cada vez que le interrumpe cuando habla con su pareja, cuando esto suceda, cójale de la mano, diríjale a la silla y dígale: *«Como sigues gritando mientras yo estoy hablando con papá, permanecerás aquí sentado hasta que yo te lo diga»*. No hable con el niño mientras lo coge para llevarlo al «tiempo fuera» o mientras está en el «tiempo fuera». Ignore completamente sus posibles protestas o promesas de portarse bien.

Si el niño abandona el tiempo fuera sin su permiso, inmediatamente y de modo firme, cójalo de nuevo y llévelo a su sitio. La duración del tiempo fuera debe ser relativamente breve, pues los periodos muy largos no son más beneficiosos y muchas veces desordenan la conducta e interfieren mucho en la actividad normal del niño. Algunos autores hablan de un minuto por año del niño, hasta un máximo de 20.

Si cuando vamos a buscarlo para sacarlo del aislamiento está teniendo comportamientos inadecuados (gritar, llorar...), no debe sacársele de allí hasta que no esté un tiempo, por ejemplo, 15 segundos, comportándose correctamente.

No se debe aplicar el «tiempo fuera» cuando, al hacerlo, el niño consigue evitar una situación que le causa aversión/rechazo. Por ejemplo, si no le gustan las sardinas y cada vez que hay esa comida se levanta o juega con la comida, y le imponemos la consecuencia de «tiempo fuera», seguramente no estaremos modificando su comportamiento, sino todo lo contrario: lo estaremos afianzando.

LE DA IGUAL LO QUE LE DIGAS, LE DA IGUAL LO QUE HAGAS

A veces, los padres me dicen:

«Si le mando a pensar, se ríe».

«Le llevo a su cuarto, le digo que se quede allí... y sale cuando le parece».

«Le digo que suba del parque antes de las ocho y, al final, tengo que llamarle, porque nunca se acuerda de subir».

«Se le llama para poner la mesa y aparece cuando no sólo está puesta sino que, además, la cena ya está fría».

«Termino recogiendo yo los juguetes, porque da igual las veces que se lo diga».

«Me dice descaradamente que le da igual si le dejo sin tele; dibuja, pinta, hace construcciones...».

Estas palabras reflejan dos problemas:

1. Que hablamos, hablamos, decimos, decimos, amenazamos, amenazamos... pero no hacemos realmente nada. Esta forma de actuar es tremendamente frustrante y, a la vez, ineficaz.
2. Que una de las características que tienen que tener las consecuencias (tanto positivas como negativas) es que al niño le importen, que le generen satisfacción o molestia; si no es así, no tienen ningún efecto y no sirven para nada. Si le mandamos a su cuarto a reflexionar y se pone a jugar... Si le premiamos con una golosina y tiene acceso a ellas continuamente...

Recuerda que tus palabras deben ir acompañadas de hechos y que, cuando elijas consecuencias, debes tener en cuenta que al niño le importen, que le causen placer (tras una conducta positiva) o un problema (tras una conducta negativa).

REPRESENTACIÓN DE MODELOS DE CONDUCTA CORRECTIVA

La representación de modelos de conducta correctiva es una sencilla y eficaz técnica educativa con aplicaciones variadas. Puede emplearse para enseñar cómo resolver problemas de forma independiente o para enseñar una conducta correctiva aceptable, después de que los niños se hayan portado mal.

Este método de instrucción es muy concreto y, por lo tanto, particularmente efectivo con niños pequeños, de entre dos y siete años. Los niños tienen oportunidad de ver, oír, sentir y practicar la conducta correctiva que queremos que lleven a cabo.

Cuando el objetivo sea enseñar técnicas y no haya habido una mala conducta previa, utilice los siguientes pasos:

1. Muestre la conducta correctiva que quiera que su hijo utilice.
2. Anime a su hijo a «intentarlo de nuevo» utilizando la conducta correctiva (practique varias veces, si fuera necesario).
3. Estimule el esfuerzo y la mejora.

Examinemos un ejemplo de cómo puede emplearse esta técnica.

A Juan, de tres años, le encanta ayudar a su padre a dar de comer al perro por las mañanas. Cuando su padre echa la comida y la humedece, Juan la remueve. Luego, su padre lleva el cuenco al jardín trasero.

—«¿Puedo llevarlo yo hoy?» pregunta Juan. El cuenco es muy pesado, y Juan sólo tiene tres años, pero su padre le deja intentarlo.

—«Adelante», dice su padre, «pero, ten cuidado».

Juan tiene cuidado. Coloca ambas manos firmemente a los lados del cuenco. Da dos pasos, y ¡paf! el cuenco se le resbala de las manos y cae sobre el suelo de la cocina. Los ojos de Juan se llenan de lágrimas de decepción.

—«Casi lo consigues», le dice su padre, mientras los dos limpian el suelo y vuelven a poner la comida en el cuenco. «Lo harás bien la próxima vez, pero, antes, mira cómo lo agarro». El padre de Juan le muestra la forma apropiada de agarrar el cuenco. «Mira cómo pongo las dos manos en la parte de abajo del cuenco. Ahora no puede resbalarse» le dice y le devuelve el cuenco.

—«Ahora vuelve a intentarlo», dice su padre haciendo una señal de ánimo con la cabeza. Agarrando firmemente con las dos manos alrededor del fondo del cuenco, Juan se dirige al jardín, feliz de su éxito.

—«¡Muy bien Juan!» dice su padre. «Ya veo que ahora estás preparado para hacerlo tú solo».

Ahora, examinemos la segunda aplicación de esta técnica. Cuando su objetivo sea enseñar una conducta correctiva, después de un incidente de mala conducta, utilice los siguientes pasos:

1. Proporcione un mensaje que establezca unos límites firmes.
2. Muestre la conducta correctiva aceptable.
3. Anime a su hijo a «intentarlo de nuevo» empleando la conducta correctiva.
4. Estimule el esfuerzo y la mejora.

Ejemplo:

Lidia, de cuatro años, le da un empujón a un amigo porque está en su camino. El padre de Lidia interviene.

«Lidia, no se empuja a otras personas cuando están en nuestro camino», dice su padre». Se dice «perdona», o les pedimos «por favor» que se aparten. Así (el padre representa la conducta correctiva). Ahora, intentémoslo de nuevo».

Lidia se acerca a su amigo y le dice, «Apártate, por favor». Su amigo se aparta para dejar pasar a Lidia.

«Gracias, Lidia», dice su padre.

Inténtalo de nuevo

«Inténtalo de nuevo» es una técnica sencilla, concreta y altamente eficaz, empleada de forma casi intuitiva por profesores de preescolar, cuando se enfrentan a pequeñas faltas de conducta. Las aplicaciones de esta técnica,

sin embargo, se extienden mucho más allá del nivel *preescolar* y puede emplearse con *niños mayores*.

El procedimiento es sencillo. Tras un pequeño incidente de conducta inadecuada, establezca un límite firme y anime a su hijo a practicar la conducta adecuada con un «inténtalo de nuevo». Al niño se le está dando sencillamente otra oportunidad para demostrar que él puede hacer una elección mejor y cooperar. Si en su lugar, su hijo decide resistirse, entonces esta técnica lleva suavemente a aplicar opciones limitadas o consecuencias lógicas

Veamos el siguiente ejemplo:

Clara, de seis años, llega a casa de la escuela. Al entrar por la puerta, deja caer al suelo su caja del almuerzo y tira el jersey y los guantes sobre el sofá.

«Clara, no es ahí donde se dejan las cosas», le dice su madre. «Tu jersey va al armario. Tu caja del almuerzo, a la encimera de la cocina y los guantes, al cajón superior de tu armario». Le entrega las cosas a Clara y la acompaña de nuevo a la puerta principal. «Intentémoslo de nuevo». Clara lo hace bien la segunda vez.

PROCEDIMIENTO DE COMPROBACIÓN

Se trata, simplemente, de comprobar que los niños han escuchado y entendido el mensaje (tan simple como importante).

Ejemplo:

Queremos que Fidel deje de saltar en las camas y entonces le decimos: «Cariño, ya sabes que no se debe saltar en las camas,. Si decides seguir haciéndolo, te quedarás un ratito en la silla de pensar». Esto se hace a su altura, mirándole a los ojos, con suavidad, calma, y respeto, y, cuando hemos terminado, se le pregunta «¿Has entendido lo que te he dicho? Pues, dímelo con tus palabras».

Si el niño aún no habla, es evidente que no podemos utilizar esta técnica, pero tenemos que esmerarnos en decírselo a su altura, despacio, cerca de su cara, con una frase corta y un mensaje verbal claro.

Esta técnica tan sencilla y fácil de aplicar, es muy eficaz. Nos aseguramos de que el niño nos ha escuchado y nos ha entendido; sabemos que la comunicación ha funcionado y que el mensaje le ha llegado. Si el niño decide tomar una decisión contraria a los límites establecidos, sabemos con seguridad que no se debe a un fallo de comprensión o claridad en el mensaje enviado y, entonces, podemos aplicar las consecuencias elegidas.

¿CUÁNDO ES INADECUADA UNA CONDUCTA?

Y ahora voy a terminar, quizás por donde tenía que haber empezado. ¿Cuándo es inadecuada una conducta? ¿Cuándo tenemos que decidir los padres que eso que hace nuestro hijo tiene que cambiar? La respuesta es relativamente sencilla:

1. Cuando en casa existe una norma, que ha sido comunicada con claridad y no se está cumpliendo: «En el sofá no se salta», «De la mesa no nos levantamos hasta que hayamos terminado de comer y, si queremos hacerlo, debemos pedir permiso antes», «No nos levantamos de la cama una vez que hayamos apagado la luz». Éstas son algunas normas expuestas con palabras, que necesitan ser corroboradas con hechos cuando sea necesario.
2. Las normas cambian con la edad (Antonio, a sus 16 años, no necesita que se le diga que no salte en el sofá, pero sí que, si quiere cocinar, debe dejar todo recogido después).
3. Cada familia tiene las suyas propias (en mi casa está aceptado comer en el salón, hecho que no está permitido en casa de mi hermana).
4. Cuando me descubra a mí mismo justificando una conducta en mis hijos, a veces (no funciona siempre), para salir de dudas, conviene hacerse la siguiente pregunta:

¿Me parecería normal que esto lo hiciera un adulto?

- ¿Aceptaría como algo lógico que mi pareja me despertara a las cuatro de la mañana para charlar porque se ha desvelado?
- ¿Le haría una tortilla francesa cuando no quiere probar la cena que he estado preparando con esmero? ¿Me parecería bien, aunque la tortilla se la hiciera ella?
- ¿Consideraría aceptable que, tras decirle una y otra vez que salga de la bañera, tarde tanto en hacerlo que la cena esté fría y me tenga esperando?
- ¿Qué me parecería si tuviera que llamarle una y otra vez a la mesa y no hubiera forma de que se despegara de la televisión?
- ¿Cómo me tomaría que dejase el cuarto de baño, después de la ducha, con todo por enmedio?
- ¿Aceptaría que, cuando se enfada, de golpes, grite y me chantajee emocionalmente?
- ¿Cómo actuaría si se alimentase a base de golosinas y de comida no muy sana?
- ¿Toleraría que, cuando se encapricha con algo, tuviera que comprárselo, aunque la cuenta corriente estuviese fatal?
- ¿Cómo llevaría que no se organizara, en casa apenas colaborase y el reparto de tareas fuera inexistente?.

- ¿Consideraría aceptable que no se lavara los dientes y su boca, estética y sanitariamente, dejase mucho que desear?

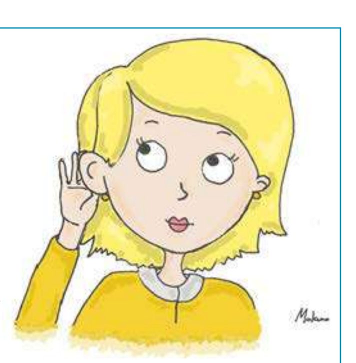
La lista podría ser interminable, algunos padres estarán pensando que los adultos ya deberían haber aprendido todo eso y que a los niños, al ser niños todavía, hay que enseñárselo. Pues en eso estamos de acuerdo. Ésa es una de las grandes tareas de los padres: enseñar a sus hijos. Los niños aprenden a través de las palabras, pero sobre todo por medio de los hechos. Por eso, no los justifiquéis. ¿Es inadecuado que se levante de la cama y me despierte porque se aburre? Sí, es inadecuado; y lo es a los cuatro años, a los seis, y a los quince. Entonces, vamos a enseñarle a no hacerlo con palabras y, sobre todo, con hechos.

Ideas clave

Opciones limitadas

Es una forma muy eficaz de exponer las consecuencias lógicas.

Son opciones, o una cosa u otra. Los niños tienen que elegir una forma de actuar, y esa forma de actuar conlleva unas consecuencias. Los límites son claros y firmes, expresados desde la serenidad, el respeto y cariñosamente.



Retirar la atención

Retirar la atención es una de las consecuencias más eficaces, su puesta en marcha, aparentemente sencilla, es todo un arte y un reto.

No mantener ningún contacto verbal con él. Hay que evitar mantener contacto ocular con el niño o hacerle algún tipo de señal no verbal (gesto, mueca, etc.). Para ello puede ser útil volverse de espaldas o, incluso, salir de la habitación donde está el niño.

No mantener ningún contacto físico, y si él se acerca, lo mejor es apartarse sin decir nada.

Es importante comenzar a ignorar al niño tan pronto como comience la conducta inadecuada y dejar de hacerlo cuando la conducta inadecuada termine. Es necesario ser paciente. Éste es un procedimiento lento que produce una reducción paulatina de la conducta y que, por lo tanto, requiere paciencia y esfuerzo por parte de la persona que lo lleva a cabo. Es necesario mantener la retirada de atención de manera constante hasta que desaparezca la conducta inadecuada. Si no se hace así, y de vez en cuando volvemos a prestar atención a dicha conducta, en vez de eliminarla, la estaremos reforzando de forma intermitente, lo que causará que ésta se mantenga durante más tiempo.

Ideas clave

Tiempo fuera o aislamiento



Efectiva en niños pequeños. El lugar al que se traslade el niño no debe ser amenazante, pero sí aislado y aburrido (los pasillos son muy efectivos). Traslado inmediato, con calma y firmeza. Explicar de forma clara las condiciones del aislamiento.

Si el niño sale del tiempo fuera sin su permiso, inmediatamente y de modo firme, cógelo de nuevo y llévalo a su sitio.

La duración de un minuto por año del niño, hasta un máximo de 20.

Si cuando vamos a buscarlo para sacarlo del aislamiento está teniendo comportamientos inadecuados (gritar, llorar...), no debemos sacarlo de allí hasta que no esté un tiempo, por ejemplo 15 segundos, comportándose correctamente.

Representación de modelos de conducta correctiva

Este método de instrucción es muy concreto y, por lo tanto, particularmente efectivo con niños pequeños, de entre dos y siete años. Los niños tienen oportunidad de ver, oír y practicar la conducta que queremos que lleven a cabo. Se requiere un mensaje verbal claro que describa la conducta concreta que esperamos.

Utiliza los siguientes pasos:

Muestra la conducta correctiva que quieras que tu hijo utilice.

Anima a tu hijo a «intentarlo de nuevo» utilizando la conducta correctiva (practica cuantas veces sea necesario).

Estimula el esfuerzo y la mejora

Procedimiento de comprobación

Se trata, simplemente, de comprobar que los niños han escuchado y entendido el mensaje (tan simple como importante).

Se le pregunta «¿Has entendido lo que te he dicho? Pues, dímelo con tus palabras.»

Si el niño aún no habla, tenemos que esmerarnos en decírselo a su altura, despacio, cerca de su cara, con una frase corta y un mensaje verbal claro.

13

¿QUÉ TE LIMITA? (QUINTA PREGUNTA)

Ahora que ya sabemos toda una serie de cosas que no debemos hacer, cómo:

— Que no es adecuado atender una rabieta...
— Que no es adecuado ponerle otra comida diferente...
— Que no es adecuado dejar que duerman en nuestra cama...
— Que no es adecuado comprarle la golosina que nos pide...
— Que no es adecuado solucionar la discusión son su amigo...
— Que no es adecuado insistir en que haga los deberes...
— Que no es adecuado recoger sus cosas...

Hay ocasiones en las que, incluso sabiendo qué es lo adecuado y sabiendo cómo deberíamos actuar, no lo hacemos: prestamos atención a la rabieta de nuestro hijo, entramos en ella, le hacemos una comida diferente, le dejamos dormir en nuestra cama, acabamos comprándole la golosina...

¿Para qué lo hacemos? ¿Cuáles son las razones o motivos para que no hagamos incluso lo que sabemos que es adecuado? ¿Qué nos impide hacer lo que sabemos que debería hacerse?

Y fíjense que no les pregunto el porqué sino el *para qué*.

— ¿Para qué atender la rabieta...?
— ¿Para qué ponerle otra comida diferente...?
— ¿Para qué dejar que duerman en nuestra cama...?
— ¿Para qué comprarle la golosina que nos pide...?

— ¿Para qué solucionar la discusión con su amigo...?

— ¿Para qué insistir en que haga los deberes...?

— ¿Para qué recoger sus cosas...?

Una gran parte de la respuesta se encuentra en nuestro sistema de creencias, cada persona tiene el suyo propio, personal e intransferible.

Nuestras creencias influyen directamente en nuestra conducta, actuamos en base a lo que creemos que es correcto o incorrecto, nos comportamos como creemos que tenemos que hacerlo y, si nos desviamos o actuamos en contra de nuestro sistema de creencias, entonces nos sentimos mal.

Nuestras creencias nos dicen cómo debemos comportarnos, si debemos darles de comer o no, dejarles llorar, consolarles, permitirles que se metan en nuestra cama, cuando dejarlos solos en la calle.... Este sistema de creencias tiene una relación directa con el entorno cultural/social y personal en el que hemos crecido.

ANÁLISIS DE CREENCIAS Y VALORES

Las creencias son las normas de su vida, las reglas según las cuales vive.

Las creencias pueden ser facilitadoras y darle permiso para lograr sus objetivos y vivir de acuerdo con sus valores; pero también pueden ser limitadoras y pueden imposibilitarle para alcanzar sus objetivos o llevarle a pensar que no es capaz de alcanzarlos.

Las creencias no son teorías huecas, sino principios de acción.

Si parte de la creencia de que una buena madre tiene que conseguir que sus hijos sean felices, cuando en algún momento esto no suceda...

Si cree que es una madre cariñosa, actuará como tal, mostrará habitualmente cariño, disfrutarás con los momentos de caricias, besos. Sus hijos, a su vez, la acogerán con agrado y eso reforzará su creencia. Solemos pensar que las creencias están formadas por las experiencias, pero lo contrario también es cierto.

Esto significa que puede elegir sus creencias.

Las creencias pueden cambiar y, de hecho, cambian realmente. Sin embargo, la seguridad de que las creencias pueden cambiar, es en sí misma un desafío para muchas personas, y supone un gran reto.

LOCALIZAR Y MODIFICAR NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias limitadoras son los principales culpables de que no alcancemos nuestros objetivos, y de que no hagamos a veces lo que sabemos que tenemos que hacer.

Las creencias limitadoras suelen tener su origen en la infancia, aunque también absorbemos creencias limitadoras que transmiten los medios de comunicación y las que rigen en el modelo social en el cual estamos inmersos.

Veamos algunas creencias limitadoras típicas:

— «Tengo que ser siempre un buen padre/madre».
— «Como padre/madre soy un desastre».
— «Mis hijos tienen que sentirse seguros conmigo siempre».
— «No puedo defraudar a mis hijos».
— «Si mis hijos no toman buenas decisiones, he fracasado».
— «Haga lo que haga me equivocaré, por lo que lo mejor es no hacer nada».
— «Si mis hijos no son felices, es que lo he hecho mal».
— «Me he equivocado: no sirvo como padre/madre».

Estas y otras creencias limitadoras similares sólo son ciertas si actúas cómo si lo fuesen.

Las personas no suelen ser conscientes de sus creencias limitadoras. El primer paso consiste en convertirlas en palabras, verbalizarlas. Así se ponen en evidencia y pueden examinarse, para poder cambiarlas.

Para hacerlas evidentes y ser conscientes de ellas, tenemos que fijarnos en nuestro lenguaje interior. Terminar estas afirmaciones nos puede ayudar a localizar algunas de nuestras creencias en nuestra labor como padres (es recomendable terminar estas afirmaciones sin reflexionar, con lo primero que nos venga a la cabeza):

— Yo creo que los padres debemos.....
— La familia es.......
— Yo creo que los hijos son....
— Los padres tenemos que....
— Los hijos tienen que....
— Tengo que conseguir que mis hijos....
— Lo importante en la relación con mis hijos es que....
— Los padres siempre tienen que...
— Los hijos nunca deben...
— Es inadmisible que una madre....
— Es necesario que yo como padre....
— Lo que esperan mis hijos de mí es....
— Lo que yo tengo que dar a mis hijos es....
— Mis hijos tienen que ser....

— ¿Qué es lo que te saca de quicio?
— ¿Qué es lo que no soportas?
— ¿Qué es lo que te indigna?

Es muy posible que muchas de estas afirmaciones se acaben de la misma forma, esto es un indicativo de creencia.

Veamos un cuento, que nos habla de esa voz, de ese lenguaje interior:

BAILANDO CON LOBOS

Un cherokee de cabellos canos estaba hablando a sus nietos con objeto de instruirles en el arte de vivir. El anciano les decía: «En mi interior se está librando una lucha, una lucha terrible y es una lucha entre dos lobos.



Uno de los lobos representa el miedo, el odio, la agresividad, la envidia, el falso orgullo, el resentimiento, la victimización, la culpa, la inseguridad, el engaño y el egoísmo.

El otro lobo representa la paz, el amor, la serenidad, la amabilidad, la alegría, la comprensión, la humildad, la autenticidad, la amistad, el respeto, la integridad, la benevolencia, la generosidad y la capacidad de compartir.

Esa misma lucha está teniendo lugar dentro de vosotros y dentro de todas las demás personas también.»

Los niños se quedaron reflexionando durante un rato sobre sus palabras. Y, después, una niñita le preguntó: «Abuelo, ¿y qué lobo ganará?»

El viejo cherokee guardó un largo silencio. Y finalmente se limitó a decir:

«Aquel al que le déis de comer».

Nuestro lenguaje interior refleja nuestras creencias y valores, la forma en que nos relacionamos con el entorno, nuestra manera particular de interpretar la realidad, los éxitos, las dificultades...

Y esa única y personal forma de ver el mundo, ese conjunto de creencias se trasforman en emociones, se reflejan en nuestro cuerpo y se materializan en palabras (internas o externas). Esas creencias determinan nuestras decisiones y nos limitan o nos impulsan.

Una historia para la reflexión (que tiene una creencia limitante muy poderosa el «no puedo...»):

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante.



Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto *solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca* clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera, enterrado apenas unos centímetros en la tierra. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, también *podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.*

El misterio es evidente: ¿Qué lo mantenía allí entonces?. *¿Por qué no huía?*

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté, entonces, a mi padre por el misterio del elefante. Me explicó que el elefante no se escapaba *porque estaba amaestrado.*

Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?»

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño elefante recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de todo su esfuerzo, no lo logró. La estaca era entonces, ciertamente, muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al otro...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, *el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.*

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, *no escapa porque cree —¡pobre!— que NO PUEDE.*

Tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad... condicionados por el recuerdo de «no puedo»... Tu única manera de saber de lo que eres capaz es intentarlo de nuevo poniendo en el intento todo tu corazón...

Si pensamos que:

— «No puedo con este hijo».
— «No va a servir de nada, o sea que le dejaré que haga lo que quiera».
— «Para qué le voy a decir otra vez que recoja el cuarto, si no lo va a hacer».
— «Si hago esto, soy un padre frío y distante».
— «No puedo, es demasiado para mí».

El cambio de creencias limitadoras constituye un arma poderosa, susceptible de abrir el camino hacia un gran cambio en la percepción de uno mismo y en la relación que establecemos con nuestros hijos.

Preste mucha atención a su lenguaje interior: hacerlo le ayudará a localizar aquellas creencias limitantes que le alejan de sus objetivos, le ayudará a hacer aquello que sabe que tiene que hacer. Una vez que haya observado y analizado la conducta de su hijo, y decida tomar la decisión de actuación, utilize sus emociones en su favor, sus creencias elíjalas para que le impulsen y que su lenguaje corporal también sea una herramienta de toda esta coherencia.

Y si no hace lo que la emoción y la razón le dicen, plantese la siguiente pregunta:

¿Para qué no hago lo que sé que tengo que hacer?

Quizás sea para acallar mi creencia limitante que me dice...

Tal vez para que la emoción del miedo a equivocarme desaparezca cuanto antes...

O para creer que así mi hijo va a ser más feliz...

Cuando localice una creencia limitante, cuestiónela haciéndose preguntas como éstas y reflexionando en profundidad:

— ¿Qué evidencia tiene de ello?
— ¿No puede?
— ¿En qué se basa?
— ¿Siempre?
— ¿Todo?
— ¿Nadie?
— ¿Cómo lo sabe exactamente?
— ¿Me explica como ha llegado a esa conclusión?
— ¿Qué le está costando?
— Si continúas así, ¿qué se está perdiendo?
— Si decidiera cambiar, ¿qué ocurriría? ¿Cómo sería entonces?

DESPUÉS DE ESTE ANÁLISIS, ¿SU CREENCIA SIGUE EN PIE?

Usted DECIDE y ya sabe lo que le LIMITA

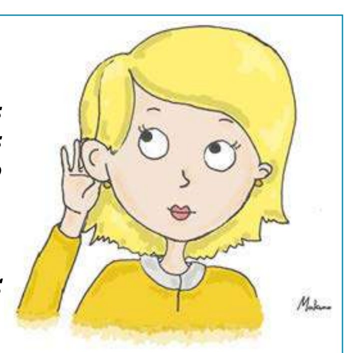


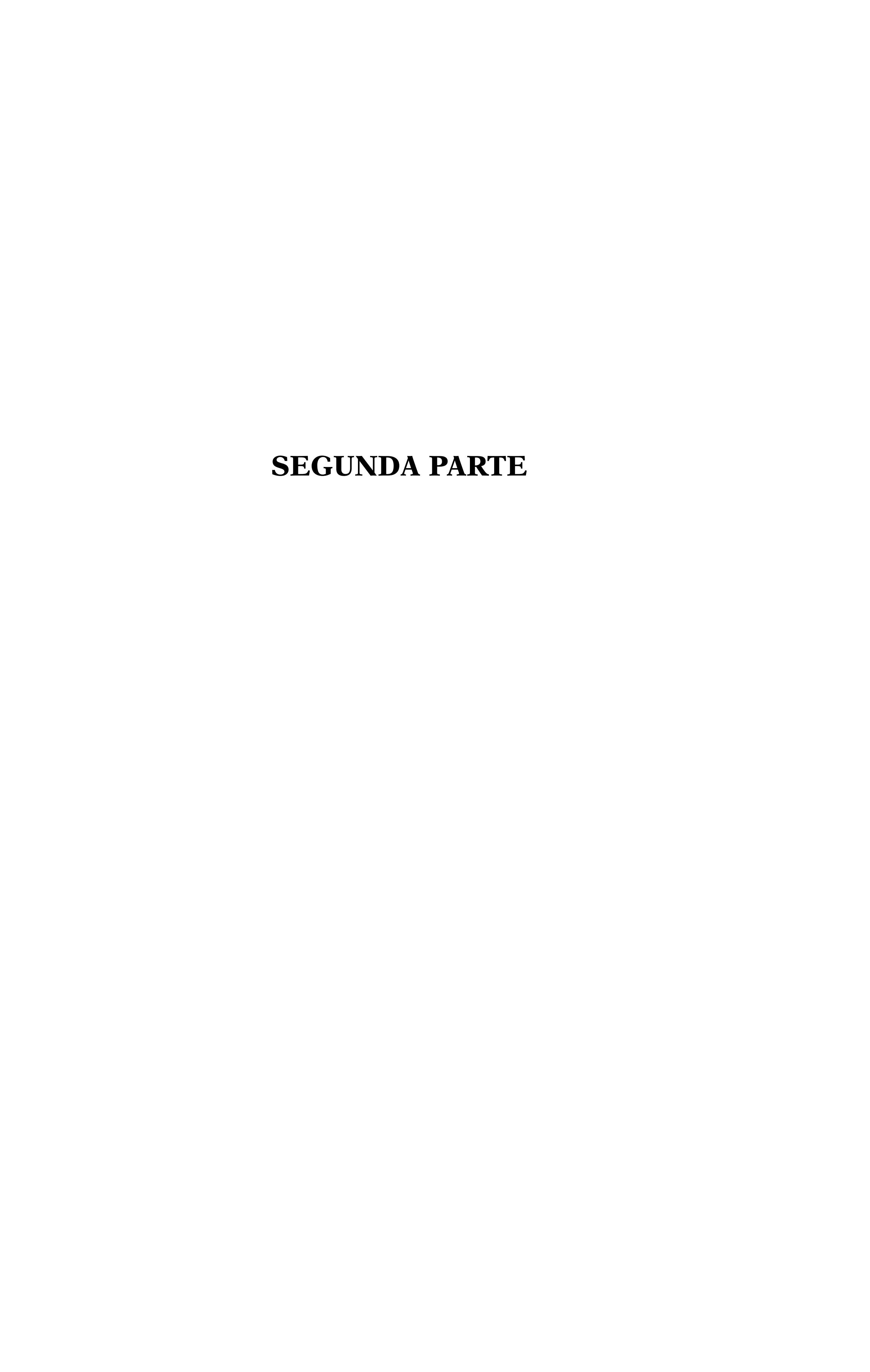
Idea clave

Las creencias limitadoras son los principales culpables de que no alcancemos nuestros objetivos, y de que no hagamos a veces lo que sabemos que tenemos que hacer.

Por ELLO ES CENTRAL QUE :

LOCALICEMOS Y MODIFIQUEMOS NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES





SEGUNDA PARTE

14

EMOCIONES Y CREENCIAS

INTRODUCCIÓN

Nuestras creencias, generan emociones, esas sensaciones que de forma cotidiana experimentamos todos y cada uno de nosotros. Yo creo que... y entonces siento...miedo, enfado, tristeza...

Emoción, significa movimiento. ¿Hacia dónde...? Las emociones, a veces, nos impulsan y otras veces, nos paralizan... De ahí la quinta pregunta: ¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?

Por lo general, a lo largo de nuestra educación, recibimos una escasa y muy rudimentaria formación emocional, que pueda servirnos de guía para saber cómo convivir armónicamente con nuestras emociones, o con las de los demás, lo cual influye de forma muy significativa en nuestras vidas.

Nos hemos educado en un entorno en el que la razón prima sobre la emoción. Desde el principio de la historia intelectual de Occidente se ha considerado que pasión y razón eran términos opuestos. Por un lado, se nos ha dicho: «*Eres demasiado emocional; sé razonable, contrólate*». Aunque, también, por otro lado, hemos recibido el mensaje contrario: «*Sigue los dictados de tu corazón, sé espontáneo*».

Entre ambos enfoques, algunas personas creen que la solución es pensar, pensar y pensar. Otras, en un esfuerzo por encontrar su camino, desarrollan un pensamiento filosófico opuesto al anterior y consistente en primar la espontaneidad y sentir, sentir y sentir. En su célebre frase «El corazón tiene razones que la razón no entiende», Pascal hace referencia a un tipo de inteligencia que se da en las emociones.

La lección a la que hemos llegado hoy en día es que la inteligencia emocional implica un mayor equilibrio: que nuestras emociones nos movilicen y que nuestra razón nos guíe. Unir la cabeza y el corazón supone que la acción a la que nos incita una emoción sea razonada, es decir, que hemos de integrar razón y emoción, generando una nueva narrativa.

Esta dicotomía artificial (entre emoción y razón), se refleja también en el entorno educativo.

En estos momentos existen dos tendencias claramente diferenciadas e incluso enfrentadas en algunas ocasiones. Veamos como ejemplo las contraportadas de dos libros de educación infantil que se han vendido mucho, uno es el libro *Bésame mucho* de Carlos González:

«Bésame mucho es un libro escrito en defensa de los hijos. Frente a las teorías que propugnan el uso de la fuerza, del castigo o de la excesiva disciplina, el Doctor Carlos González —pediatra de reconocido prestigio y autor del éxito de ventas *Mi niño no me come*— defiende una educación basada en el amor, el respeto y la libertad...» Este enfoque es el de una educación que hace hincapié en la emoción.

Examinemos además otra publicación que ha tenido grandes ventas, *El NO también ayuda a crecer,* de María Jesús Álava Reyes, donde el planteamiento es:

«Uno de los errores más difundidos en materia de educación consiste en identificar el progresismo con una enseñanza para nuestros hijos en completa libertad, donde pueden desarrollarse sin límites. Estas tesis, sin duda bienintencionadas, tratan de oponerse a un método represivo y despótico, pero se trata de un camino equivocado. El niño necesita aprender unas reglas básicas y bien definidas que le permitan desarrollarse como persona, asumir responsabilidades y vivir en el goce de sus derechos y en el cumplimiento de sus deberes». Este libro está enfocado hacia la observación, el análisis de lo correcto e incorrecto... es decir, en él prima la razón.

Pretender educar exclusivamente desde la razón es absurdo; hacerlo sólo desde la emoción, peligroso. Al igual que nuestro cerebro alberga emoción (zona límbica) y también razón (corteza cerebral), la educación que utiliza ambos elementos, es enriquecedora. Mi postura ante esto se describe detalladamente en el capítulo de reflexiones «Amor sin límites y límites con amor».

Somos emoción y razón, tenemos por lo tanto dos herramientas a utilizar, dos elementos que, usados de forma equilibrada, facilitan nuestra labor educativa. Eduquemos pues desde la inteligencia emocional, donde razón y emoción pasean juntas hacia un objetivo común: educar desde la reflexión.

SIEMPRE CONTIGO

Veamos algunos ejemplos:

«Está en el parque, cuando se da la vuelta buscando a su hijo, lo ve subido en lo alto del tobogán a punto de tirarse, y inunca lo ha hecho solo!».

«Es la quinta vez que le dice a su hijo que se lave los dientes, pero como si nada... todos los días lo mismo».

«Cuando está a punto de salir a llevar a su hijo al colegio e irse al trabajo, el niño decide que no quiere salir de casa, hasta que le prometa que esa misma tarde le llevará al cine a ver la nueva película de Spiderman (su padre le había anulado ese privilegio la tarde anterior)».

«Lleva una tarde de locos: Enrique no ha hecho los deberes, no se mete en la ducha, no para de llamarle desde el cuarto, los hermanos se han peleado...»

«El día de su cumpleaños sus hijos le felicitan y le tienen preparadas pequeñas sorpresas a lo largo de la mañana».

«Su hija ha venido con unas notas excelentes».

Todo lo que nos ocurre a las personas a lo largo del día, hasta lo más mínimo, lleva alguna emoción incorporada.

¿Hay alguna situación aséptica, que no conlleve alguna emoción?

No hay cosa o persona con la que te relaciones, ni situación de la vida diaria que no lleve alguna emoción incorporada o que no produzca en nosotros algún tipo de emoción, y los hijos no son una excepción. Los hechos, las circunstancias o las relaciones con nuestros niños no son asépticos, no están vacíos de deseos, de lo que queremos que ocurra, de las expectativas que depositamos en que se llegue a producir lo que queremos. Las emociones son como la huella que ponemos a lo que ocurre, son las marcas vivas de que estábamos allí cuando sucedió algo.

Las emociones son la firma, la prueba de que existes, gozas y padeces, de que estás haciendo tuya la situación, de que eres el protagonista de tu vida.

Las emociones nos anclan a la realidad. Ya sea agradable o desagradable, una emoción te está diciendo que lo que sucede ahí afuera no te deja indiferente, que lo que está pasando tiene que ver contigo, que te importa por la razón que sea y en alguna medida.

Analicemos:

Repasemos cómo comienza cualquier lunes de Lucía, a primera vista sin importancia (está escrito en primera persona para que se sitúe en sus emociones en cada una de las situaciones que se señalan):

Suena el despertador a las siete.

Me levanto.

Me voy a la ducha.

Desayuno.

Despierto a los niños.

Preparo los desayunos.

Desayunamos.

Me visto.

Visto/Aseo a los niños.

Cojo lo necesario.

Salimos de casa.

¿Hay emociones en todo este proceso?

Por supuesto que las hay:

Desde que abrió los ojos, ya empezó a sentirse de una manera u otra, dependiendo de si había dormido poco o mucho, de si le dolía algo, de si le apetecía levantarse o no; mentalmente pudo ponerse a repasar lo que le tocaba hacer y a considerar si era difícil, comprometido, divertido o imprescindible. Y, ya dentro de la ducha, tuvo prisa o tranquilidad, el agua estaba demasiado fría o caliente; los niños se levantaron enseguida o remolonearon, se le hace tarde o va bien de tiempo .... Está aquí, vivo, presente, es usted. Y, ¿sabe en qué se nota? En que siente, sufre, se enerva, se alegra, se exaspera, está tranquilo, se encoleriza, se asusta o se entristece... Por lo tanto, no existe situación que no conlleve emociones. Siempre se siente de alguna manera, en positivo, en negativo, en neutro si quiere... Pero su nivel de implicación en lo que hace viene marcado por lo que siente.

Por lo tanto, podemos decir que, desde un punto vista emocional, no hay hechos que no tengan relevancia en la vida. Otra cosa es que no les dé importancia, que no los valore o que quiera que pasen lo más rápidamente posible, porque la situación le resulte desagradable o no la encuentre muy positiva. Pero si vive, siente. Sólo que, como veremos más adelante, es su mente la que otorga o resta importancia a lo que siente.

La emoción le da los buenos días y le recuerda que es usted quien firma cada una de las cosas que hace, con su sello, con su marca. El signo personal de su vida está en lo que siente. Es más, nada es igual si usted no está. O mejor dicho: todo gira en torno a su emoción, y su modo de sentir determina su manera de actuar en cada situación.

Una vez que somos conscientes de la importancia que tienen las emociones en nuestra labor educativa, y comprendemos que todas las situaciones de la vida conllevan emociones.... Lo siguiente a descubrir es ¿De dónde proceden las emociones? ¿Las sentimos todos igual? ¿Existe una forma única y personal de vivirlas?

SEIS EMOCIONES, NI UNA MÁS, NI UNA MENOS

Una vez que ya hemos establecido que siempre, ante cualquier hecho, se produce una emoción, el siguiente paso será identificarla, ponerle nombre entre las seis emociones básicas universales, pertenezcamos a la cultura que pertenezcamos (Paul Eckman).

Hay seis emociones básicas: miedo, enfado, tristeza, alegría, asco y sorpresa. Tenemos que reconocer qué emociones subyacen a nuestras creencias, pensamientos y conductas. Es importante hacernos esta pregunta a menudo:

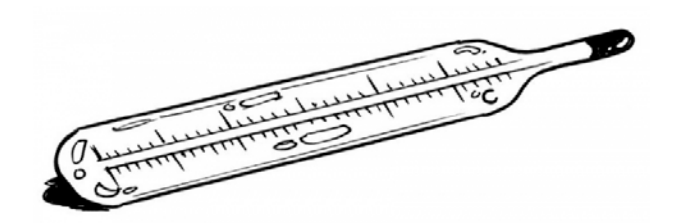
¿Cómo se llama, cómo estoy, en qué emoción estoy ahora?

Reconocer y nombrar las emociones es el primer paso para aceptarlas y para utilizar de forma sabia la información tan valiosa que nos están dando.

Una vez que nuestro análisis reflexivo nos lleva a determinar cuál es la emoción básica en la que nos encontramos, el siguiente paso es tomarnos la temperatura.

Veamos un ejemplo:

> Es sábado, hemos hecho la compra semanal, son las dos y decidimos quedarnos en el centro comercial a comer algo y, luego, irnos a casa. El menú infantil que tienen es pasta, y Juan, nuestro hijo, ha mostrado su acuerdo a la hora de pedirlo. Nos traen la comida y cuando la ve, comenta que son espirales y que él quería macarrones. Le escuchamos, le trasmitimos que entendemos su molestia, pero que también le gustan las espirales... le preguntamos al camarero si se puede cambiar las espirales por macarrones y nos comenta que, al ser el plato del día, no es posible. Al oír estas palabras notamos su disgusto, nos dice que le pidamos macarrones de la carta y le decimos que «NO». Se enfada, se niega a comer, se echa para atrás en la silla, cruza los brazos, frunce el ceño, su enfado va aumentando , nos dice indignado que total unos macarrones no son tan caros, empieza a patalear.... Sigue y sigue aumentando la temperatura... Pasa a estar irritado...cabreado...violento.



Ese termómetro nos toma la temperatura y nos informa de cuál es la emoción básica y, además, con qué intensidad y matiz la sentimos (en el ejemplo anterior: enfado, molestia, disgusto, indignación, irritación, violencia...)

No es lo mismo que nuestro hijo esté molesto o que esté violento. El matiz es importante, ¿verdad? Es esencial poner nombre a nuestras emociones y a las de los demás y, en especial, a las de nuestros hijos para optimizar nuestras relaciones. Las seis emociones básicas tienen muchísimos matices y estos son algunos ejemplos:

Tristeza	*Alegría*	*Miedo*
Abatido	Agradecido	Acomplejado
Agobiado	Alegre	Alarmado
Apenado	Animado	Angustiado
Confuso	Calmado	Ansioso
Decepcionado	Confiado	Atemorizado
Deprimido	Contento	Aterrado
Desalentado	Dichoso	Avergonzado
Desanimado	Encantado	Confuso
Desdichado	Entusiasmado	Desesperado
Desmoralizado	Eufórico	Desorientado
Frustrado	Esperanzado	Horrorizado
Nostálgico	Feliz	Inquieto
Desconsolado	Gozoso	Inseguro
Afligido	Satisfecho	Intranquilo
Amargado	Tranquilo	Con pánico
Impotente	Complacido	Preocupado
	Fascinado	Temeroso
	Seguro	Tenso
	Libre	Indeciso
		Impotente

Enfado	*Asco*	*Sorpresa*
Agresivo	Aborrecimiento	Extrañeza
Colérico	Desagrado	Sobresalto
Crispado	Grima	Susto
Quemado	Repulsión	Consternación
Descontento	Antipatía	Pasmo
Enojado	Aversión	Desconcierto
Alterado	Repugnancia	Estupor
Fastidiado	Disgusto	Asombro
Furioso	Repudio	Fascinación
Insatisfecho	Repulsa	Admiración
Irascible	Odio	Confusión
Malhumorado	Manía	Chasco
Molesto	Animadversión	Impresión
Nervioso	Nauseabundo	Impacto
Rabioso	Indignación	Alucine
Tenso	Desprecio	Exclamación
Violento	Distanciado	Conmoción
Irritado	Culpa	Estupefacción

Es necesario subrayar la importancia de hacerse la pregunta que se formuló más arriba:

¿Cómo se llama, cómo estoy, en qué emoción estoy ahora?

¿Cómo se llama, cómo está, en qué emoción está ahora mi hijo/a?

Ponerle nombre a cómo te encuentras y se encuentran nuestros hijos es importantísimo; parece sencillo, pero cuando empieze a practicar comprobará que no siempre es fácil encontrar el matiz concreto de lo que sentimos o creemos que sienten los demás.

Una vez identificada la emoción, la acogemos y permitimos que se despliegue sin ofrecer resistencia. Aceptar lo que sentimos.

ESTADO EMOCIONAL

Las emociones son puntuales, nuestro hijo tiene una rabieta y en ese momento nos enfadamos . Si nos preguntaran ¿qué te pasa?, la respuesta sería «estoy enfadado».

Sin embargo, el «estado emocional» se mantiene en el tiempo. Si hiciéramos una composición de lugar y todos los domingos por la noche reflexionáramos y nos preguntáramos ¿cuál ha sido la emoción que ha predominado en mí durante toda esta semana con mi hijo? Y, si respondiéramos que nos hemos sentido alegres y tranquilos, podríamos concluir que nuestro estado emocional durante la última semana ha sido de alegría.

Examinemos una semana, un mes... Lo más probable es que pasemos por todas las emociones básicas. El estado emocional se refiere a esa emoción que predomina sobre todas las demás: es la emoción en la que hemos permanecido durante más tiempo.

Es muy importante *conocer cuál es nuestro estado emocional,* las emociones no permanecen en el tiempo, pero los estados emocionales sí lo hacen, y es desde nuestro estado emocional actual desde el que también analizamos e interpretamos lo que nos está sucediendo.

Veamos un ejemplo:

Imaginemos que es domingo por la noche y nos hacemos la siguiente pregunta:

¿Cuál ha sido mi estado emocional en esta última semana con mi hijo/a?

Imaginemos también que la respuesta es: enfado

El siguiente domingo nos volvemos a realizar la misma pregunta:

¿Cuál ha sido mi estado emocional en esta ultima semana en el trabajo?

Imaginemos también que la respuesta es: enfado

Y si a esa misma pregunta le corresponde siempre la misma respuesta durante cuatro semanas, concluiremos que llevamos en un estado emocional de enfado desde hace un mes.

Utilizando un símil, podríamos decir que es como una rueda que circula por una vía sin asfaltar en unos días en que no cesa de llover, por lo que la rueda ha ido creando un surco, que a medida que pasan los días y las semanas se va haciendo más profundo.

Lo cual implica que cada vez puede resultar más complicado salir de ese surco, de ese estado emocional de «enfado» que está predominando en las últimas semanas y que está condicionando mi forma de interpretar y ver lo que ocurre a mi alrededor.

Todos conocemos personas que «siempre están cabreadas» «que son unos tristes», «personas positivas»... Su surco es muy profundo. Cuanto más profundo sea este surco, más esfuerzo se requerirá para salir de él, pero siempre es posible hacerlo o quedarnos instalados en él si se trata de emociones como la alegría o la tranquilidad.

Si adquirimos el hábito semanal de preguntarnos:

¿En qué estado emocional he estado durante esta semana?

El prestar atención, contestar a esta pregunta y ser conscientes de este dato, nos puede ser muy útil para darnos cuenta de la profundidad de nuestro surco, tomar «cartas en el asunto» y salir o permanecer en el carril que estamos creando, cuando todavía sea muy sencillo.

ESTADO EMOCIONAL Y FAMILIA

Los estados emocionales se contagian; no solo hay «personas tristes» o «personas cabreadas» también hay «familias tristes», «familias cabreadas», «familias con miedo», «familias positivas, familias optimistas»...

Todos los componentes de una familia tienen su parte de responsabilidad en el estado emocional final que predomina y se genera, pero la mayor parte de influencia y responsabilidad es de los padres que lideran ese equipo/familia (sobre todo cuando los hijos son pequeños).

¿De dónde proceden las emociones?

Veamos un ejemplo:

> Acabo de salir por la puerta del trabajo. El día ha sido como otro cualquiera, estoy cansada y deseando llegar a casa; me dirijo hacia el coche, arranco y, como todos los días, tomo la autopista, pensando en Lucía, a la que voy a recoger a la escuela infantil.
>
> Sonrío recordando cómo corre hacia mí cuando me ve, cómo vamos a ir cantando en el coche hasta casa, qué vamos a merendar juntas. Pienso en el calorcito de casa, pijamita, las zapatillas. Luego hay que poner la lavadora, planchar, vaciar el lavavajillas... y algunas cosas más. También, seguramente, jugaremos un ratito; luego, el baño, la cena juntas y achuchones con un cuento en el cuarto... La verdad es que, en general, el plan me resulta apetecible...
>
> Mis pensamientos son del tipo: «Me voy a relajar, voy a estar a gusto en casa, va a ser genial, lo voy a pasar bien»». Mi emoción es de tranquilidad, estoy contenta y calmada.
>
> Vuelvo al presente y ya estoy llegando a la escuela infantil. Entro y solicito que me saquen a Lucía, me comentan que tardará unos minutos más de lo habitual, pues tiene que terminarse la merienda.
>
> Cuando sale, viene enfurruñada porque la fruta no le gusta y su educadora le ha exigido que se la termine para poder venirse conmigo. (Entonces pienso: «¡ya se le pasará!»).
>
> Voy hacia el coche y Lucía no quiere sentarse en la silla, algo que evidentemente no es negociable y me lleva diez minutos conseguir sentarla y atarla

correctamente, ya no cantamos en el coche, le pregunto cosas y no contesta, va enfadada. (Pienso: «¡Vaya, tenemos un mal día!»)

Llego a casa, aparco, y Lucía no se quiere bajar del coche. Dice que le apetece ir al parque (y yo pienso «¡vaya tardecita que me estás dando!»), le comento que está lloviendo y no se puede ir, y que vamos a jugar juntas en casa, protesta durante unos minutos, pero al final cede, se baja del coche, subimos en el ascensor y entramos en casa. Entonces se va a su cuarto y vuelve con un puzzle; quiere que lo hagamos juntas, le pido que, por favor, espere a que me cambie, me ponga cómoda y entonces jugaremos un ratito, pero ella se enfada y empieza a gritar y llorar, (pienso: «Al final la vamos a liar, ¡me estoy enfadando!»). La ignoro y procedo a cambiarme, me sigue, cada vez grita y llora más fuerte, le digo que si persiste en su actitud no vamos a jugar. En respuesta aumenta aún más su llanto (pienso: «¡Vaya asco de tarde!»), la ignoro, me pongo a planchar y sigue llorando, poco a poco se va apaciguando y me pongo a jugar con ella. Terminamos el puzzle, nos queda genial y me dispongo a meterla en la bañera. No quiere, desea que le lea un cuento, le digo que estaré encantada de hacerlo por la noche, se vuelve a poner a llorar (pienso: ¡Estoy harta de esta niña! ¡A ver si se acaba este día horrible cuanto antes!)

Cuando dan las diez de la noche estoy agotada y enfadada; muy, muy enfadada... pues su actitud negativa ha seguido y seguido: primero no quería meterse en la bañera; después no quería salir, no quería ponerse el pijama, ni cenar, ni lavarse los dientes y acostarse... Al final, la he dejado sin cuento, he gritado, amenazado, castigado... Estaba muy enfadada con ella, y cuando se ha acostado, me he puesto a llorar, porque pienso que (creencia limitante) no soy capaz de educar a mi hija, que a medida que va cumpliendo años cada vez lo hago peor, que era mucho más fácil cuando era pequeña, que echo de menos a mi bebé, que soy una mala madre y que el futuro es muy negro...He ido pasando del enfado a la tristeza.

Veamos los mismos hechos, pero con una respuesta diferente por mi parte:

Acabo de salir por la puerta de mi trabajo. El día ha sido como otro cualquiera, estoy cansada y deseando llegar a casa, me dirijo hacia el coche, arranco y, como todos los días, tomo la autopista, pensando en Lucía, a la que voy a recoger a la escuela infantil.

Sonrío recordando cómo corre hacia mí cuando me ve, cómo voy a ir cantando en el coche hasta casa, qué vamos a merendar juntas. Pienso en el calorcito de casa, mi pijamita, las zapatillas. Luego hay que poner la lavadora, planchar, vaciar el lavavajillas... y algunas cosas más. También, seguramente, jugaré un ratito con Lucía; luego, el baño, la cena juntas y achuchones con un cuento en el cuarto... La verdad es que, en general, el plan me resulta apetecible... Mis pensamientos son del tipo: «Me voy a relajar, voy a estar a gusto en casa, va a ser genial, lo vamos a pasar bien»... Mi emoción es de tranquilidad, estoy contenta y calmada.

Vuelvo al presente y ya estoy llegando a la escuela infantil. Entro y solicito que nos saquen a Lucía, nos comentan que tardará unos minutos más de lo habitual, pues tiene que terminarse la merienda. Cuando sale, viene enfurruñada porque la fruta no le gusta y su educadora le ha exigido que se la termine para poder venirse conmigo, (entonces pienso: ¡ya se le pasará!).

Nos vamos hacia el coche y Lucía no quiere sentarse en la silla, algo que evidentemente no es negociable y me lleva diez minutos conseguir sentarla y atarla correctamente, ya no cantamos en el coche, le pregunto cosas y no contesta, va enfadada (Pienso: ¡Vaya, tenemos un mal día!)

Llegamos a casa, aparco y no se quiere bajar del coche. Dice que le apetece ir al parque (pienso, ¡parece que el mal humor le va a durar!), le comento que está lloviendo y no se puede ir, y que vamos a jugar juntas en casa, protesta durante unos minutos, pero al final cede, se baja del coche, subimos en el ascensor y entramos en casa.

Entonces se va a su cuarto y vuelve con un puzzle; quiere que lo hagamos juntas, le pido que, por favor, espere a que me cambie, me ponga cómoda y entonces jugaremos un ratito, pero ella se enfada y empieza a gritar y llorar (Pienso: ¡qué pesadita está! Bueno, ya se le pasará!). La ignoro y me cambio, me sigue, cada vez grita y llora más fuerte, le digo que si persiste en su actitud no vamos a jugar. En respuesta aumenta aún más su llanto (Pienso: ¡ni la mires y ponte a hacer las cosas, no te enfades ni pierdas los nervios, pues eso no va a servir de nada!) La ignoro, me pongo a planchar y sigue llorando, poco a poco se va apaciguando y me pongo a jugar con ella. Terminamos el puzzle, nos queda genial y me dispongo a meterla en la bañera. No quiere, desea que le lea un cuento, le digo que estaré encantada de hacerlo por la noche, se vuelve a poner a llorar (Pienso: Bueno, otra vez. ¡Qué le vamos a hacer! Con lo bien que lo estábamos pasando... Voy a esperar cinco minutos y en esos cinco minutos pensaré qué hacer si no accede voluntariamente a meterse en la bañera!)

Cuando dan las diez de la noche estoy cansada: pues su actitud negativa ha seguido y seguido: primero no quería meterse en la bañera; después no quería salir, no quería ponerse el pijama, ni cenar, ni lavarse los dientes y acostarse... Al final se nos ha hecho tarde y no ha sido posible leerle el cuento, ya la había avisado de que el tiempo se estaba acabando y que si no terminaba la cena antes de las 9.30 no habría tiempo de cuento. Ha sido una tarde pesada, me he sentido molesta, pues no ha ido como me gustaría. Ahora ya está dormida y descansando. Hoy mi niña ha tenido un mal día, espero que mañana todo vaya mejor, con mi actitud, le he trasmitido serenidad y coherencia. Ahora voy a relajarme y ver un programa de televisión que me gusta.

¿Qué opinas? ¿Una misma situación puede interpretarse de formas muy diferentes?

¿De dónde vienen las emociones? ¿De dónde proceden?

La causa de las emociones son los pensamientos. No son los hechos ni las situaciones en sí mismas los que nos producen emociones, sino nuestra

forma de enfocar esos hechos, o sea lo que percibimos y lo que pensamos sobre las cosas que nos suceden. Por lo tanto, somos responsables de lo que sentimos, pues son nuestros pensamientos sobre los hechos los que provocan los sentimientos que experimentamos.

Este es el proceso:

Acontecimientos... pensamientos... emociones... comportamiento

Somos responsables de lo que sentimos y lo que sentimos nos lo provocamos nosotros mismos pensando.

Y esto nos lleva al mundo de las creencias.

Y, con respecto a las emociones, hay dos creencias que vamos a desarrollar.

Existen dos creencias básicas sobre la causa de las emociones: la tradicional y la del enfoque de la inteligencia emocional.

Vamos a recordar el ejemplo del apartado anterior: Lucía y su mala tarde.

Visto desde la idea tradicional estaríamos condenados a que las personas, nuestros hijos, cambiaran, para que cambiase la emoción que sentimos: es un enfoque de dependencia emocional. Si consideráramos desde este enfoque el ejemplo anterior, nuestra hija, Lucía —con su mal comportamiento— sería la responsable de mis emociones de enfado y tristeza, y siempre que ella tenga esos comportamientos, yo inevitablemente sentiré enfado y tristeza.

Creencia Básica del enfoque tradicional

La causa de la emoción es la situación, me siento así
a causa de que mi hija hace lo que hace.

Pero contemplándolo desde el enfoque de la inteligencia emocional, lo que puedo cambiar es mi manera de ver la situación o de pensar. No hemos de condicionar nuestro bienestar emocional a que nada ni nadie externo a nosotros cambie. Lo que puedo cambiar es mi forma de vivirlo, lo cual conforma un enfoque de autonomía emocional, fin último de ser emocionalmente inteligentes.

Somos responsables de lo que sentimos, y lo que sentimos nos lo provocamos nosotros mismos con nuestra forma de pensar. Desde este enfoque, con mis pensamientos y con mi interpretación de lo que ocurre a mí alrededor, soy yo el responsable de mi emoción.

Creencia básica de la inteligencia emocional

Desde la creencia básica de este enfoque: La causa de la emoción es lo que he pensado y pienso (mi percepción) sobre lo que ha hecho Lucía. Para otra persona será de otra manera o, incluso, yo misma, otra tarde lo percibiré de otra manera.

Claro que lo que ocurre en el exterior nos influye: no vivimos en una burbuja, aislados del exterior. El mundo que nos rodea ejerce su influencia, pero no determina nuestras emociones. Somos nosotros con nuestros pensamientos los que definimos, en último término, nuestra emoción.

Veamos otro ejemplo:

¿Cuántas veces nos ha pasado que nuestro hijo nos hace una pequeña trastada y perdemos los papeles, gritamos y aplicamos consecuencias a su comportamiento inadecuado? Y, sin embargo, otro día, ante una trastada mayor, mantenemos la calma, la pasamos por alto, no le damos importancia e, incluso, ni siquiera le amonestamos por ella. ¿A qué se debe que tengamos reacciones tan diferentes? La respuesta es que se producen reacciones distintas por la interpretación que en cada momento hacemos de los hechos, por el diferente lenguaje interior que generamos.

Veamos un último ejemplo:

Nuestra hija María, de cuatro años, se ha ido al cuarto de baño y ha vaciado el champú, el gel y el acondicionador en la bañera. Ahora está jugando plácidamente con todo ello. Es la tercera vez que lo hace en lo que va de mes y estamos a día dieciséis.

Ante este hecho, no es lo mismo decirse esto:

«Esto no puede ser. Esta niña va a acabar conmigo; es que es una detrás de otra. Lo estoy haciendo mal. Tengo que imponerle una consecuencia a su comportamiento para que aprenda de una vez. Esto me pasa por no haber hecho nada cuando lo hizo en la primera ocasión. Que le diga que no lo haga, por un oído le entra y por el otro le sale: Es que no escucha, pasa de todo. Es una desobediente, pues se va a enterar…».

Que decirse lo siguiente:

«¡Menuda ocurrencia! Pero ya se le pasará. Supongo que está experimentando y le gusta la textura y esos olores tan agradables. Mira que le he dicho ya varias veces que no lo haga, pero parece que no se acuerda o, si se acuerda, no lo puede controlar. Bueno, lo dicho, ya se le pasará. Voy a regañarla otra vez y ya aprenderá…

Nuestros pensamientos, nuestra forma de interpretar la realidad, nuestro lenguaje interior definen nuestras emociones.

Y este lenguaje interior, esta forma de interpretar la realidad y nuestros pensamientos vienen precedidos por el poderoso mundo de las creencias.

Recordemos qué es una creencia:

Las creencias son opiniones sobre la vida, las reglas de la vida, tratadas como si fueran verdades absolutas. *«Yo creo que las emociones se sienten y ya esta». «Yo pienso que soy como soy y no puedo aprender a gestionar mis emociones » «Yo opino que son los demás los que me enfadan, me causan tristeza...».*

Por lo tanto:

- Si creemos que no podemos gestionar positivamente nuestras emociones, y es el entorno el que determina nuestras reacciones.
- Si creemos que nuestro lenguaje interior es producto de lo que ocurre en el exterior y no tenemos acceso directo a él.
- Si creemos que el lenguaje interior nada tiene que ver con nuestras emociones y nuestros estados anímicos.
- Si creemos que no interpretamos la realidad exterior, sino que simplemente la sentimos.
- Si creemos todo esto, poco o nada podemos hacer, solo cruzar los dedos para que aquello que ocurre a nuestro alrededor nos sea conveniente y positivo.

Pero...

- Si creemos que podemos gestionar positivamente nuestras emociones, y somos nosotros los que determinamos nuestras reacciones.
- Si creemos que nuestro lenguaje interior es producto de nuestra elección.
- Si creemos que el lenguaje interior genera nuestras emociones y nuestros estados anímicos.
- Si creemos que interpretamos la realidad exterior de forma única y personal.
- Si creemos todo esto, entonces somos responsables de nuestras emociones y dueños de nuestro sentir.

Revisar nuestras creencias en este tema y otros es una tarea de gran importancia, pues nuestros sistemas de creencias (sobre ser padres) nos llevan a tomar determinadas posturas ante la vida, y a veces esa forma de ver la vida determina la diferencia entre ser más o menos feliz.

Revisar una creencia, supone pasarla por el filtro de «los hechos».

Veamos un ejemplo:

> *Son las seis y media de la mañana, hace cinco minutos ha sonado el despertador y Andrés se levanta de la cama, es jueves y está inquieto, quiere que la*

semana termine y todavía es jueves. Se mete en la ducha. Es la tercera noche durmiendo muy poco y mal, y está desesperado por dormir. Es el tercer día que su hijo tiene fiebre y lleva dos días con antibiótico. Andrés empieza a sentir temor y se dice a sí mismo:

«Si hoy el niño sigue con fiebre, por la tarde voy a llevarle a urgencias. Paso de ir otra vez al pediatra para que me diga: «No se preocupe, la fiebre es un signo positivo, es una defensa del cuerpo» ¡Cómo me enfadan ese tipo de cosas!»

Piensa en el proyecto que tiene que presentar hoy y se siente preocupado porque no sabe si lo que ha diseñado gustará ni si se ajustará a las necesidades del departamento. Tiene una reunión a las doce y Alejandro, el jefe, ya le dijo ayer que esperaba un proyecto brillante, recuerda a la perfección sus palabras:

«Andrés, espero tu proyecto mañana a las doce, necesito que sea excelente y para nada imagino lo que supondría que no fuera así, y tuviéramos que volver a empezar».

Estas palabras le hacen pasar de la preocupación a cierta angustia. Espera que Luisa haya finalizado su parte del trabajo para presentarlo en la reunión...

Suena el teléfono: es Luisa que le dice lo siguiente:

«Andrés, te acabo de enviar por correo electrónico lo que quedamos que yo finalizaba. No puedo ir a trabajar hoy porque estoy en el hospital. Esta noche hemos ingresado a mi madre y creo que la tienen que operar, no es nada grave pero no quiero dejarla sola. Espero que lo entiendas, siento no poder estar en la reunión. Te va a tocar exponerlo a tí, pero aunque esa parte la conozco yo mejor, ya lo hemos hablado muchas veces y tú también lo controlas. Lo siento muchísimo, espero que todo salga bien».

Una punzada le atraviesa pecho y estómago; empieza a ponerse tenso. Todos los proyectos presentados hasta ahora han tenido mucho éxito. Éste se lo ha mostrado a tres personas de peso en la empresa y le han trasmitido su apoyo, pero esta vez... Empieza a pensar que es insuficiente, que los últimos días con lo del niño no ha podido centrarse en profundidad y que tiene lagunas, que su proyecto no incorpora ideas originales y carece de visión a largo plazo, que es solo un apaga fuegos sin visión de futuro, que adolece de falta de dedicación... es vulgar, no vale... ¿Qué va a hacer cuando empiecen a sacarle pegas? Su inseguridad empieza a ser la protagonista, nota como se tensa, se angustia, se avergüenza del proyecto... Entra en pánico.

Veamos otra variante:

Son las seis y media de la mañana, hace cinco minutos ha sonado el despertador y Andrés se levanta de la cama. Es jueves y está contento, la semana ya está terminando . Se mete en la ducha... Su hijo está enfermo, es la tercera noche que duerme poco y mal, pero confía en que su hijo mejore y también en poder dormir mejor. Tras tres días de fiebre y dos días con antibiótico, empieza a sentir tranquilidad y se dice a sí mismo:

«Al ser el tercer día con fiebre y dos días con antibiótico es muy probable que a partir de hoy empiece a mejorar, que la fiebre baje, dado que el antibiótico empieza a hacer su efecto, además también recuerdo las palabras de la pediatra».

«No se preocupe, la fiebre es un signo positivo, es una defensa del cuerpo».

Cómo me calman esas palabras, dado que es la especialista...

Piensa en el proyecto que tiene que presentar hoy y se siente ilusionado pues cree que lo que ha diseñado gustará y se ajustará a las necesidades del departamento. Tiene una reunión a las doce y Alejandro, el jefe, ya le dijo ayer que esperaba un proyecto brillante. Recuerda sus palabras: «Andrés, espero tu proyecto mañana a las doce. Necesito que sea excelente y para nada imagino lo que supondría que no fuera así y que tuviéramos que volver a empezar:»

Esas palabras que le hacen pasar de la ilusión a cierta inyección de empuje: es retador. Espera que Luisa haya finalizado su parte del trabajo para presentarlo en la reunión... Suena el teléfono: es Luisa que le dice lo siguiente:

«Andrés, te acabo de enviar por correo electrónico lo que quedamos que acabaría yo. No puedo ir a trabajar hoy, estoy en el hospital porque esta noche hemos ingresado a mi madre y creo que la tienen que operar. No es nada grave pero no quiero dejarla sola. Espero que lo entiendas. Siento no poder estar en la reunión, te va a tocar exponerlo a ti, pero aunque esa parte la conozco yo mejor, ya lo hemos hablado muchas veces y tu también lo controlas. Lo siento muchísimo y espero que todo salga bien».

Una punzada le atraviesa su pecho y estómago. Empieza a ponerse en marcha, todos los proyectos presentados hasta ahora han tenido mucho éxito. Éste se lo ha mostrado a tres personas de peso en la empresa que le han trasmitido su apoyo. Cree que puede, que el proyecto está ajustado. Los últimos días, con lo del niño, no ha podido centrarse en profundidad y piensa que se podría mejorar, pero contiene ideas originales y visión a largo plazo. Aporta soluciones con visión de futuro, se nota dedicación.....es original, válido... ¿Qué va a hacer cuando empiecen a sacarle pegas? Su seguridad empieza a ser la protagonista, nota como se pone en marcha, se ilusiona, se siente orgulloso del proyecto.... Entra en acción.

¿Cuáles son los hechos? No hablamos de interpretaciones, pensamientos, centrémonos en los hechos concretos e indiscutibles. ¿Son los mismos hechos en ambas situaciones?.

Una creencia para ser válida, tiene que pasar por el filtro de los hechos, es su prueba del algodón.

¿Qué hechos confirman mi creencia de...?

- Creo que el niño se va a poner cada vez peor y no va a responder a los antibióticos.
- No cree que pueda, el proyecto es insuficiente, los últimos días, con lo del niño, no ha podido centrarse en profundidad, y piensa que tiene

lagunas, no hay ideas originales y no hay visión a largo plazo. Es solo un apaga fuegos sin visión de futuro, se nota la falta de dedicación... Es vulgar, no vale...

¿Qué hechos confirman mi creencia de..?

- Creo que, al ser el tercer día con fiebre y el segundo con antibiótico, es muy probable que a partir de hoy empiece a mejorar y la fiebre baje.
- Creo que puedo, el proyecto está ajustado. Los últimos días, con lo del niño, no he podido centrarme en profundidad, y pienso que es mejorable, pero hay ideas originales y visión a largo plazo. Aporta soluciones con visión de futuro, se nota dedicación.....es original, válido...

Es importante tener presente lo siguiente:

Aquellas creencias que sientas que te limitan pásalas por el filtro con esta simple pregunta: ¿Mi creencia está basada en hechos? ¿Cuáles?

Si tu creencia no pasa la prueba, deséchala; es muy posible que no te convenga.

Y recuerda: hecho consolida o mata creencia.

SENTIR LO QUE SENTIMOS

A pesar de repetir cientos de veces la misma secuencia (hecho-interpretación-emoción-conducta), es bastante habitual que la situación sea la que nos maneja a su placer porque, como ya hemos visto que nuestras creencias y hábitos están arraigados y a la espera de que les demos el estímulo deseado para disparar la cascada de emociones y pensamientos entrelazados y automáticos. Si se trata de un patrón lo podemos cambiar. Si, por el contrario, estamos convencidos de que somos así, de que se trata de nuestro carácter, no lo vamos a cambiar.

Te propongo una pequeña reflexión para acostumbrarnos a responder de forma diferente:

Primer paso: cuando advertimos la presencia de una emoción, es fundamental apadrinarla, acogerla, permitir que se despliegue sin mostrar demasiada resistencia. Aceptar lo que sentimos.

Existe un paso entre la emoción y la reacción. Es bueno aprender a colarnos por ese espacio y hacerlo cada vez más grande.

Segundo paso: reconducir, centrar, encalmar lo que sentimos. Examinar ¿Qué emoción es? ¿Qué me está diciendo? ¿Qué me conviene? ¿Qué voy a hacer? Permitirnos sentir lo que sentimos, para no actuar en consecuencia sino todo lo contrario. Parar-Sentir-Observar-Reflexionar-Decidir-Actuar.

Tercer paso: Si se diera el caso de no haber podido centrar esos primeros momentos de nuestra emoción y de sentirnos apresados en ella, entonces aún podemos evitar cargarnos de discursos negativos sobre «nuestra inutilidad como padres». Una vez atrapados, lo mejor es reconocerlo sin más: «ahora me he enfadado» «siento mucha rabia», pero cortar el discurso o diálogo interno que tenemos con nosotros mismos.

Recuerda que todo lo que pienses es ese momento va a reforzar ese proceso, con lo cual no solo no aprendes, sino que ahondas aún más en la huella que repetirá la misma experiencia la próxima vez.

¿QUÉ NOS DICEN NUESTRAS EMOCIONES?

De la misma forma que la fiebre indica que algo no va bien, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver.

El miedo, el enfado, el asco, la tristeza... son señales positivas y específicas, que nos alertan, cada una de ellas acerca de una situación a solucionar.

Por lo tanto, las aprovechamos completamente cuando aprendemos de qué problema específico nos alertan y cuál es el camino que resuelve el problema.

Solemos pensar que las emociones son el problema**;** que el miedo, el enfado, o la culpa son los problemas que nos agobian. Y para nada es así. Se trasforman en problemas cuando no sabemos cómo aprovechar el mensaje que nos brindan, cuando nos «hacemos un lío» con ellas y nuestra ignorancia emocional las convierte, en un problema más.

Utilicemos una metáfora:

El miedo es como el sonido que nuestro coche emite para avisarnos de que nos hemos dejado las luces encendidas.

Si hemos aprendido a escuchar esa señal, cuando oímos el sonido, agradecemos la información que nos da y hacemos lo posible para resolver la situación: apagamos las luces.

Imaginemos que alguien dijera cuando se oye el pitido: «Estoy harto de ese sonido que no hace mas que sonar. ¡Cómo me molesta! No voy a permitir que me altere, no le voy a hacer ni caso, voy a actuar como si no existiera...».

¡Esto es lo que a menudo hacemos con las emociones!

Lo interesante es saber: ¿Por qué nos comportamos así? No nos han informado ni enseñado y, por lo tanto, no hemos aprendido a comprender que las emociones nos ayudan a saber y conocer cuáles son nuestras carencias, ni que hacer para asistirlas, no sabemos qué hacer con ellas.

Es pues muy útil realizar un aprendizaje a fin de aprovechar la emoción del mismo modo que lo hacemos con el pitido de nuestro coche.

Por complicado que parezca, por oscuro que se sienta, es importante descubrir en cada una de nuestras emociones ese mensaje de adaptación, de apoyo, de crecimiento. Nuestras emociones solo quieren ser escuchadas para que ese «oído cocina» nos lleve a la acción, a la superación de la situación temida, añorada.... al cambio y, de esta forma, a un mayor bienestar:

«Escuchemos el mensaje de las emociones»

* *Nota:* Vamos a desarrollar únicamente la emoción del miedo y la del enfado por ser las más habituales dentro del entorno educativo. También la alegría por su importancia para establecer relaciones positivas con nuestros hijos.

EL MIEDO

El miedo es la sensación física (en toda su gradación de matices) que se da cuando percibimos una amenaza física o psicológica, y se toma como una amenaza cuando se tiene la creencia, se considera o se interpreta que se carece de los recursos necesarios para *AFRONTARLA*.

Nuestro lenguaje interno nos dice cosas como: «Yo no siento miedo, yo no tengo porqué sentir miedo, no permitiré que el miedo me altere a la hora de hacer lo que me apetece...».

Enunciados como: «!Hay que derrotar al miedo! !No seas cobarde, no tengas miedo! !El miedo es una señal de debilidad! !Los hombres no tienen miedo!...».

En la base de estas frases existe una creencia errónea, pues el lenguaje interno presenta el miedo como «el problema» y todo comienza cuando pensamos que lo que hay que hacer es no sentirlo.

UN NUEVO ENFOQUE

El miedo es una señal que indica que percibimos una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos que tenemos o creemos tener para resolverla. Sentimos miedo por ejemplo al pensar que no tenemos las habilidades necesarias para educar a nuestros hijos o cuando pensamos que nuestro hijo no tiene las habilidades necesarias para resolver sus conflictos en el colegio, o para montar en bici o para ir solo al colegio...

Sea cual sea la índole de la situación, si la carencia a la que nos enfrentamos tiene un valor de diez y los recursos con los que pensamos que

contamos para hacerle frente también tienen un valor de diez, no surgirá el miedo. Pero si los recursos de los que creemos disponer sólo tienen un valor de tres, el miedo surgirá y será, precisamente, el indicador de esa desproporción.

No importa los recursos que tienes, sino los que crees tener o que crees que tiene tu hijo.

El miedo cumple una función**:** está detectando una desproporción entre la magnitud de la amenaza y los recursos con los que contamos. El aspecto miedoso se calma cuando es escuchado. Lo que más desea el miedo es que se le ayude a desarrollar sus capacidades potenciales para, de esta forma, superarse y superarlo.

Si escuchamos lo que dice, si tomamos en cuenta en qué estado se encuentra y de qué modo podemos ayudarlo a equilibrar la relación recursos-amenaza, trasformamos un lastre en un colaborador activo y vital que nos ayuda a crecer.

Por supuesto que esta actitud implica un cambio mental muy importante: pasaremos de percibirlo como un pesado lastre, pura negatividad, al cual es mejor no escuchar, a concebirlo como la fuente de donde vendrá buena parte de la información necesaria para producir la solución deseada.

GESTIÓN DEL MIEDO

Te propongo responder a las preguntas que vienen a continuación**:** Hazlo de forma pausada, sin prisas, reflexionando el tiempo que necesites.

Las preguntas representan situaciones (con tus hijos, estando tú solo/a o en un entorno educativo) en las que, en general, muchas personas sentimos la emoción a la que pertenece la pregunta. Vamos a centrarnos en concretar las situaciones que tienden a provocar en ti la aparición del miedo.

1. Lo peor que podría sucederte en la vida sería....
2. ¿Qué temes que le pase a tu hijo/a?
3. ¿Qué es lo que más te costaría confesar a tu hijo/a?
4. ¿En qué situación educativa podría sobrevenirte la sensación de ridículo?
5. ¿Qué situación educativa suele producirte desconfianza?
6. ¿Cuál es el fracaso con respecto a tu hijo que personalmente considerarías más intolerable?
7. ¿Confías en tu labor educativa y por qué?
8. ¿Ante qué situación con tu hijo/a sueles sentir miedo? ¿Qué sientes que te da miedo?

¿DE DÓNDE VIENE EL MIEDO?

¿Ante qué situación sueles sentir miedo? ¿Qué sientes que te da miedo?

Busca más allá de lo aparente, porque el miedo se esconde en situaciones tales como que te cuesta confesarle algo a tu hijo/a, o algo de tu relación con tus hijos a los demás cuando temes que corra un riesgo o sufra (afán de protección), cuando te preocupa lo que pueda sucederle si sale, si entra, si va a algún sitio (miedo al daño) y entonces prefieres no dejarle salir o evitar determinadas situaciones...

El miedo es la emoción de la falta de compromiso, del rechazo y la evitación de hacer cosas, pues el «miedoso» siente que aquello a lo que tiene miedo no tiene que hacerlo, que puede y debe evitarlo, con lo cual se dedica a posponer, dejar, abandonar, evitar. Pero precisamente se trata de todo lo contrario: el miedo esconde toda la información que nos sirve para desarrollarnos, para conseguir nuestros objetivos, para seguir hacia adelante. El miedo nos está diciendo a voz en grito que es lo que tenemos que hacer, nos dice por dónde caminar y hacia dónde avanzar.

MANEJO DEL MIEDO

El miedo es la emoción de la falta de compromiso, del rechazo y la evitación. De la desconfianza.

El miedo es una emoción que suele considerarse desagradable y, sin embargo, escoger una vida con poca o ninguna posibilidad de experimentarlo equivale a elegir una vida que niega la posibilidad de desarrollo. Sólo hemos de considerar cuál es su mensaje. Esconde una información que, si no es tomada en cuenta, puede hacernos perder la capacidad de crecimiento.

La regla básica para manejarlo es sentirlo, no evitarlo y no dejar de hacer lo que nos asusta. Es una bendición que esta emoción nos visite, es la puerta de entrada a lo que realmente debemos y tenemos que hacer. Es un aviso de lo que podemos realizar. Quien renuncia al miedo evita el compromiso a crecer.

El miedo es el síntoma de la implicación (quién lo evita, deja de implicarse, la nota más evidente de negarse a cambiar). El estado mental del miedo es la desconfianza, el no puedo, el no sé... *El miedo no está hecho para evitarlo, sino para traspasarlo.*

Como padres debemos identificar nuestros miedos y los de nuestros hijos para poder gestionarlos.

El miedo paraliza y puede ser tan intenso que, si no lo identificamos como tal, puede ocasionarnos daños muy importantes Hay que estar muy atentos al daño que pueden producir situaciones permanentes.

Cómo afrontar el miedo

1. Reconocer el miedo, aceptar que está ahí.
2. Compartir el miedo con otros, hablar de él.
3. Descodificarlo ¿De qué otros sentimientos se compone ese miedo?
4. Buscar toda la información que se pueda necesitar: prepararnos y entrenarnos. Plan de acción.
5. Reafirmarse: rememorar éxitos pasados, enumerar cualidades personales. Reconocer los logros ya conseguidos.
6. Anticipar positivamente: ver la escena tal como se desea
7. Actuar conservando la visión de la anticipación positiva
8. Una vez finalizada la travesía, recordar a la persona que se era anteriormente. Verse antes del salto, dominado por el miedo.
9. Reconocimiento (este paso es fundamental para tener cada vez menos miedo y adquirir confianza).

EL ENFADO

En términos generales esta emoción se niega o se intenta evitar porque suele parecer indeseable, pero nuestros intentos conscientes para no sentirla no hacen sino empeorar la situación. El primer elemento para manejarla es reconocerla. Es interesante reflexionar sobre la alta frecuencia de aparición del enfado. El enfado contiene una energía cuya función es encontrar soluciones para resolver el problema que nos genera enfado. Aunque, al no saber como utilizarlo, termina transformándose en un elemento que empeora la situación a la que nos enfrentamos. Por este motivo es de gran importancia saber de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enfado en soluciones.



Rabia, indignación, ira, cólera... cuatro matices de la misma familia.

Te propongo responder a las preguntas que vienen a continuación, hazlo de forma pausada, sin prisas, reflexionando el tiempo que necesites.

Las preguntas representan situaciones (con tu hijo/a, estando tú solo/a o en un entorno educativo) en las que, en general, muchas personas sentimos la emoción a la que pertenece la pregunta. Vamos a centrarnos en concretar las situaciones que tienden a provocar en ti la aparición del enfado.

¿Qué te desilusiona de ser padre/madre?

¿Quién no hace lo que tú esperarías?

¿Quién no se comporta como tú esperas?

¿Qué cosa no suele salirte como tú quisieras?

Piensa quién te ha podido decepcionar últimamente

Piensa en alguien de quien dependas para hacer o decidir algo, ¿Te ha fallado alguna vez?

¿Hay algún aspecto en tu relación con tu hijo/a en el que «hayas tirado la toalla»?

LA CAUSA DEL ENFADO

¿De dónde viene el enfado?

En términos generales esta emoción se niega o se intenta evitar porque suele parecer indeseable, pero nuestros intentos conscientes para evitarla no hacen sino agravar la situación. La primera clave para manejarla es reconocerla. Es interesante reflexionar sobre la alta frecuencia de aparición del enfado y de un pariente suyo muy allegado, el resentimiento.

Esta emoción está presente en situaciones aparentemente inocuas tales como:

- Cuando deseo que mi hijo/a sea distinto a como es y me incomodo por ello.
- Cuando me empeño en que mi hijo/a cambie, y si no lo hace, tiendo a alterarme o a condicionarle mi apoyo.
- Cuando me indigno ante algo que no corresponde con lo que yo esperaba.
- Cuando me desilusiono o decepciono por lo que mi hijo/a hace o piensa.
- Si llevo tiempo haciendo algo —y no me sale como yo quiero—, y mi tendencia es a tirar la toalla.
- Si dependo de algo o alguien para sentirme bien.

El enfado, la rabia es una emoción que se hace presente cuando queremos algo y no se produce tal y como esperábamos, o sea, que la realidad no se ajusta a nuestro deseo, y también cuando creemos que nuestro hijo/a sobrepasa nuestros límites. Nos pasamos una película de cómo debería ser y, en la medida en que los sucesos no se adaptan a lo que pensamos, sentimos que es injusto, descompensado o indignante.

A veces, también interpretamos que lo que hace el otro lo hace «a propósito», contra nosotros. Si esto es así, es muy probable que nuestro enfado inicial se convierta en «revancha».

Si por el contrario, llegamos a la conclusión o interpretamos que la dificultad que se está planteando no responde a ninguna voluntad específica de nuestro hijo de «hacerlo a propósito», seguiremos enfadados, pero es más complicado que nos encaminemos hacia la «revancha».

Ante cada enfado elaboramos conclusiones acerca de la causa que lo genera y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no.

Existe, además, otro factor: nuestras creencias acerca de nuestra labor como padres. Si yo creo que, en esencia, se trata de una eterna lucha por el poder, que no tengo que permitir que mi hijo se salga con la suya y quede por encima de mi, el objetivo último será ganar, y viviré en esa atmósfera emocional de lucha continua.

Si la interpretación sobre mi labor como padre es que la lucha existe en ocasiones, pero no es el rasgo esencial de nuestra relación, y que lo más importante, en cambio, es el aprendizaje continuo en la solución de los problemas que van surgiendo, entonces cada dificultad y contrariedad se percibirá sólo como un obstáculo, un reto que hay que resolver, que genera enfado pero no enfado-revancha.

¿En qué emoción estamos cuando nuestro hijo monta una rabieta en el supermercado? ¿Qué sentimos cuando pensamos que nos está engañando? ¿Qué nos pasa cuando tenemos que informarle de que se ha acabado el tiempo de la comida?

Hay muchas situaciones como padre/madre en las que podemos encontrarnos con esa emoción.

¿Qué podemos hacer un lunes por la mañana cuando ya son las 8.30 y todavía no se ha lavado los dientes ni peinado y ya llegamos tarde al trabajo? ¿Cómo gestionamos nuestro enfado?

¿Qué hacemos cuando son las diez y cuarto y todavía no se ha acostado, y debería apagar la luz a las nueve?

Para que se produzca esta emoción, hemos podido pasar por los siguientes pasos, aunque a veces, sin darnos cuenta:

1. Tenemos una expectativa de cómo ha de ser algo.
2. Los demás actúan o sucede algo distinto a nuestra expectativa.
3. Comparamos inconscientemente lo que sucede con lo que esperábamos.
4. Censuramos lo que sucede en tanto que no se adapta a lo que esperábamos.
5. Se produce propiamente la emoción.
6. Exigimos que la realidad se adapte a nuestro punto de vista.

LOS DIFERENTES MODOS DE EXPRESAR EL ENFADO

El enfado consta de tres componentes

Primer elemento: la descarga

El enfado produce en la sangre un intenso y brusco aumento de adrenalina que nos pone en situación de alerta. Este es el elemento químico del enfado. La descarga de la tensión permite que el sistema vuelva a recuperar el estado más adecuado. Esta fase es muy importante y permite afrontar en mejores condiciones las demás etapas del enfado.

Antes de nada, es necesario aceptar y reconocer lo que sentimos. Seamos conscientes de esa emoción y démosle la bienvenida, por desagradable que nos pueda parecer. Reconocerla lo antes posible, favorece la posibilidad de que no se acumule y no crezca hasta transformarse en agresividad.

Es importante percibir el qué, el cómo y el cuándo de la descarga.

La descarga a veces debe posponerse. Un elemento que ayuda en esto es el tiempo; de ahí surge el consejo popular que dice «cuenta hasta diez antes de responder».

Habrá ocasiones en que podamos salir de la situación durante unos minutos, irnos al baño a cortarnos las uñas, depilarnos las cejas... bueno, en realidad vamos a descargarnos.

Descargar no es castigar a nuestro hijo por lo que ha hecho. No es enjuiciar ni herir con palabras o dar un portazo.

Resulta muy útil tratar de responder a estas preguntas:

- ¿Qué tendría que ocurrir para que mi enfado cesara lo antes posible?
- Y esto, ¿cómo se arregla?
- ¿Es realmente importante?
- ¿Hay justificación para el enfado?
- ¿Va a mejorar la situación mi enfado?

Lo importante es que entendamos en qué consiste su utilidad: la mente, al conectarse con estos interrogantes, vuelve a recordar que existe un problema, que es preciso analizarlo con cuidado y que elemento prioritario es descubrir la forma de resolverlo.

Segundo elemento: dar a conocer al otro el efecto de su acción sobre nosotros.

Describir sin enjuiciar, descalificar, ni concluir.

La expresión de lo que sentimos tiene dos pilares:

- En el acto de describir y comunicar lo que sentimos, realizamos un importante elemento de descarga y, además, nos afirmamos, nos hacemos más fuertes al asumir lo que sentimos.
- Para que sea posible que se produzca una modificación en el comportamiento del otro (que no siempre sucede) es necesario que este sepa, de la forma más completa posible, el efecto que su comportamiento produce en nosotros.

* *Nota importante:* este segundo elemento tiene una excepción cuando el objetivo de nuestro hijo es la obtención de una revancha. En este caso pasaremos directamente del primer elemento al tercero

Tercer elemento: Solución.

Construcción y expresión de un plan de acción que asegure, dentro de lo posible, que ese problema no se repita.

La mejor medicina para el enfado es la creatividad, lo cual quiere decir, que en momentos de indignación, hemos de buscar soluciones diferentes, innovadoras. El enfado no soluciona la situación, solo nos dice que hay que buscar una solución, por lo tanto habremos de reflexionar para elegir las consecuencias que consideremos más adecuadas a la situación (Plan de acción).

LA ALEGRÍA

La alegría es, de todas las emociones, la considerada como la más agradable.

Es curioso que, siendo considerada así, sea una de las menos estudiadas. Existe muchísima bibliografía sobre el enfado, el miedo o la tristeza, pero cuesta encontrar documentación sobre la alegría.

Aún así, los datos no dejan lugar a las dudas: sentir alegría ayuda a relacionarse con los demás, todos sabemos que las personas alegres atraen cual imán y nos acercamos con más facilidad a las personas que tienen buen humor y un talante positivo, ¿Qué prefieres, un amigo animoso o triste? ¿Y qué crees que prefieren tus hijos? Pregúntaselo.

La alegría ayuda a relativizar la realidad, y a encontrar soluciones; favorece la adaptación al cambio, es muy útil para responder ante una crítica u ofensa, influye directamente en la aparición o no de otras emociones, ya que es difícil estar alegre y enfadado, o alegre y con miedo. La alegría produce endorfinas que, a su vez, inhiben la producción de la sustancia del miedo, el cortisol.

Además, las endorfinas, que son consideradas las hormonas de la «felicidad», entre otras, tienen propiedades similares a la morfina, que poseen la capacidad de aliviar el dolor.

La alegría previene el infarto, facilita el sueño, refuerza nuestro sistema inmune, elimina el estrés...

La lista es interminable y, a pesar de todos los beneficios que conlleva, es curiosa la reacción que se tiene a menudo cuando se habla del pensamiento positivo —elemento inherente a esta emoción—, sin pensamiento positivo no hay alegría.

¡Cuántas veces hemos oído que ver «*también*» el lado bueno de las cosas es como no vivir en la realidad! Cuántas veces se oyen frases como «*es que tú vives en tu mundo*» y yo pregunto: ¿Qué tiene de incorrecto considerar que la vida *también* tiene un lado bueno, a pesar de los obstáculos que aparecen en el camino?

¿Qué tiene de malo ver, *también,* lo positivo en la desobediencia de un hijo?

¿Qué tiene de terrible observar, *también,* cómo nuestro hijo nos indica los errores que cometemos y recibir eso como una oportunidad de mejora?

¿Por qué razón debe resistirse alguien a pensar así?

!Y la verdad es que nos resistimos!

La razón expuesta con más frecuencia es que esa forma de interpretar las cosas no es realista.

Eso quiere decir entonces que la manera de pensar negativa es más realista, es decir que lo negativo es realista y lo positivo no lo es. Si se analiza bien la cuestión, cae por su peso, ya que es una creencia limitadora falsa, que no está basada en hechos.

Sabemos que el 90 por 100 de las cosas que nos preocupan nunca llegan a suceder. Entonces, ¿somos más realistas estando preocupados?. Pero, lo más importante no es conocer cual de los dos conceptos es más realista, sino:

— ¿Por qué no elegir, *también,* el pensamiento positivo, si es una posibilidad?

— ¿Por qué no elegir *también* la alegría?

— ¿Cómo incluir la alegría, el pensamiento positivo en nuestro día a día, con nuestros hijos, con nuestra pareja, en nuestra familia?

Lo que requiere un pensador positivo es compromiso, decisión especial y práctica.

Herramientas para un pensamiento positivo:

1. *Citas inspiradoras* colocadas en puntos estratégicos muy visibles, como la mesa de trabajo o el frigorífico. Por ejemplo:

   «No hay ni una mínima prueba de que la vida sea algo serio».

   (Jan MARSHALL)

«La vida es linda, pero nadie dijo que fuera fácil.»

(*Mafalda,* Quino)

2. *Afirmaciones:* que son declaraciones positivas de que algo está sucediendo ya; no pasará mañana, ni el año que viene, sino ahora mismo. Redactada en presente, en positivo y con el «Yo soy...» «Yo voy a...» «Yo estoy consiguiendo...»
3. *Controla a tu Charlatana,* esa voz interior que no deja de hablar nunca, que siempre nos acompaña. Recuerda que pensar no es gratis, y que lo que nos decimos y como nos lo decimos, influye muy directamente en nuestras emociones.
4. *Iniciar el día con un «Buenos días»* enérgico acompañado de una gran sonrisa y en tono alegre tiene un valor incalculable.
5. *Despedirte de tu hijo* con un «hasta mañana» o «hasta luego» en la misma forma.
6. *Descúbrete quejándote* y sustituyendo dicha queja, invirtiendo esa energía en encontrar una solución. Preguntándote ¿Y qué voy a hacer con..?
7. *Las emociones se contagian,* recuerda que tú no determinas las emociones en las que se encuentran los demás, pero sí influyes en el ambiente emocional general.
8. *Potenciar situaciones* que nos resulten agradables.
9. Práctica, práctica y más práctica
10. *Y todo lo que se te ocurra...* cada uno de nosotros tenemos nuestras fórmulas personales y particulares para llegar a donde nos proponemos... Esfuérzate y comprométete para encontrarlas.

Solo una última indicación sobre el pensamiento positivo: es transcendental que no lo emplees como una negación de la realidad. Recuerda que el pensamiento positivo no niega en absoluto las dificultades, los problemas o los inconvenientes que *también* se dan. Las monedas tienen dos caras; veamos las dos.

Cuando sentimos alegría, la indicación que puedo dar es saborearla, disfrutarla, prolongarla... cosa que no siempre hacemos.

La alegría tiene un mensaje muy sencillo: *Disfrútame.*

Y para concluir este capítulo de Emociones, lo quiero hacer con unas palabras escritas por una mujer canadiense conocedora de las costumbres y creencias de los indios americanos, Oriah Mountain Dreamer.

Cuando leí estas palabras, además de llevarme hacia la reflexión quieta, trasportarme a mi interior... comprendí que esta es la mejor definición de inteligencia emocional que he leído, oído y visto hasta ahora...

LA INVITACIÓN

No me interesa saber cómo te ganas la vida. Quiero saber lo que ansias, y si te atreves a soñar con lo que tu corazón anhela.

No me interesa tu edad. Quiero saber si te arriesgarías a parecer un tonto por amor, por tus sueños, por la aventura de estar vivo.

No me interesa qué planetas están en cuadratura con tu luna. Quiero saber si has llegado al centro de tu propia tristeza, si las traiciones de la vida te han abierto o te has marchitado y cerrado por miedo a nuevos dolores.

Quiero saber si puedes vivir con el dolor, con el mío o el tuyo, sin tratar de disimularlo, de atenuarlo ni de remediarlo.

Quiero saber si puedes experimentar con plenitud la alegría, la mía o la tuya, si puedes bailar con frenesí, y dejar que el éxtasis te penetre hasta las puntas de los dedos de los pies y las manos sin que tu prudencia nos llame a ser cuidadosos, a ser realistas o recordar las limitaciones propias de nuestra condición humana.

No me interesa saber si lo que me cuentas es cierto. Quiero saber si puedes decepcionar a otra persona para ser fiel a ti mismo; si podrías soportar la acusación de traición y no traicionar a tu propia alma.

Quiero saber si puedes ver la belleza, aun cuando no sea agradable, cada día y si puedes hacer que tu propia vida surja de su presencia.

Quiero saber si puedes vivir con el fracaso, el tuyo y el mío y de pie en la orilla del lago gritarle a la plateada forma de la luna llena: «!Sí!»

No me interesa saber dónde vives y cuánto dinero tienes. Quiero saber si puedes levantarte después de una noche de aflicción y desesperanza, agotado y magullado hasta los huesos, y hacer lo necesario para alimentar a tus hijos.

No me interesa saber a quién conoces y cómo llegaste hasta aquí. Quiero saber si te quedarás en el centro del fuego conmigo y no lo rehuirás.

No me interesa saber ni dónde ni cómo ni con quién estudiaste. Quiero saber lo que te sostiene, desde el interior, cuando todo lo demás se derrumba.

Quiero saber si puedes estar solo contigo y si en verdad aprecias tu propia compañía en momentos de vacío.

(Oriah MOUNTAIN DREAMER)

Ideas clave



Todo lo que nos ocurre a las personas a lo largo del día, hasta lo más mínimo, lleva alguna emoción incorporada.

No hay cosa o persona con la que te relaciones, ni situación de la vida diaria que no lleve alguna emoción incorporada o que no produzca en nosotros algún tipo de emoción, y los hijos no son una excepción.

Seis emociones básicas: miedo, alegría, sorpresa, enfado, asco y tristeza con sus muchos matices emocionales.

Preguntas importantes:

¿Cómo se llama, cómo estoy, en qué emoción estoy ahora?

¿Cómo se llama, cómo está, en qué emoción está ahora mi hijo/a?

¿Cuál ha sido mi estado emocional en esta ultima semana con mi hijo/a?

¿De dónde vienen las emociones? ¿De dónde proceden?

La causa de las emociones son los pensamientos. No son los hechos ni las situaciones en sí mismas los que nos producen emociones, sino nuestra forma de enfocar esos hechos, o sea lo que percibimos y lo que pensamos sobre las cosas que nos suceden. Por lo tanto, somos responsables de lo que sentimos, pues son nuestros pensamientos sobre los hechos los que provocan los sentimientos que experimentamos.

Este es el proceso:

Acontecimiento o hecho...Pensamientos...Emociones...Comportamiento

Nuestro sistema de creencias nos lleva a una interpretación de un hecho y dicha interpretación nos conduce a una emocion, que nos limita o impulsa a la hora de decidir nuestra forma de actuación.... A veces es importante revisar una creencia limitadora, pasandola por el filtro de los hechos.

Las emociones tienen un mensaje para nosotros, el miedo nos indica lo que tenemos que superar, el enfado lo que aceptar o cambiar y la alegría de lo que hay que disfrutar. Escucha su mensaje concreto y actúa en consecuencia.

15

TRES EN UNO
Tres canales, un solo mensaje

Las personas pasamos, aproximadamente, el 70 por 100 de nuestro tiempo comunicándonos.

Parece ser una tarea sencilla, pero no lo es.

Uno de los factores que complican la comunicación es que la coloreamos con nuestras creencias, valores, deseos, emociones, nuestra historia personal... y con todo ello regulamos, adaptamos y percibimos el mensaje.

Todos disponemos de tres canales de comunicación: lenguaje, cuerpo y emoción, que deben ir de la mano y mantener la coherencia para lograr una comunicación efectiva, clara y con fuerza.

INTERACCIÓN ENTRE LENGUAJE, CUERPO Y EMOCIÓN

Lenguaje

Lenguaje intrapersonal: lo que pensamos

Uno de los elementos que utilizamos para comunicarnos son las palabras. Para llevar a cabo la comunicación verbal (con palabras) necesitamos transformar nuestros pensamientos en sonido para que el interlocutor lo escuche. Antes de realizar esta transformación, lo más habitual es que mantengamos un diálogo interno con nosotros mismos.

Ese lenguaje interior o «La Charlatana» (también llamada columna izquierda, pensamientos automáticos...) es esa vocecita interior, esa voz que no para, que interpreta lo que está sucediendo a nuestro alrededor, que nos infla o nos desinfla, que nos hace tirar hacia adelante o dar pasos hacia atrás, que nos deja paralizados por la preocupación, o nos hace salir corriendo por el pánico. Es la voz que presagia ruina, alegría, abandono, confianza, pérdida o entusiasmo.

La primera pregunta que conviene plantearse es:

- ¿Qué te dice esa voz interna cuando tu hijo no come?
- Comienza a fijarte en lo que dice: si incluye muchas quejas, si se centra en los hechos o establece continuas valoraciones.
- ¿Cuáles suelen ser las palabras que eliges al relacionarte con tu hija?
- ¿Has examinado alguna vez tu forma de elegir las palabras con las que expresar tu pensamiento?
- ¿Son importantes las palabras seleccionadas?
- ¿Qué reflejan?

Podemos pensar que el lenguaje interior no puede ser escuchado por los demás, pero no es cierto, porque se refleja con claridad en nuestro cuerpo, a través de nuestras emociones. Aunque no lo admitamos estamos diciendo en voz alta lo que pensamos y nuestros hijos lo captan con mayor cobertura de la que creemos.

La forma en que nos hablamos interiormente refleja la fuerza o debilidad interior, la determinación o rendición para superar la situación en la que nos encontramos. Como padres al relacionarnos con nuestros hijos debemos poner mucho interés en observar si «decimos lo que hacemos» y «hacemos lo que decimos». Es lo que llamamos COHERENCIA.

Lenguaje interpersonal: lo que dicen nuestras palabras

Primero pensamos y, a veces, esos pensamientos se traducen en palabras que pueden ser escuchadas por los demás.

Esas palabras pueden corresponderse con lo pensado o no. En realidad, no se dice todo lo que se piensa. Podemos no decir todo lo que pensamos y además, ocultar cómo lo pensamos (cosa que, por sentido común, solemos hacer), pero aún así nuestro pensamiento deja huellas, que el que escucha encontrará.

Ejemplo:

Imaginemos una situación en la que Juan, esposo con dudas sobre la fidelidad de su mujer, al hablar de ello con su mujer, escucha las siguientes palabras:

«Cariño no te preocupes, yo voy a intentar no engañarte con otros hombres»

¿Cuál es la palabra clave en esta frase, que hace generar aún más dudas en Juan?

¿Qué os parece sin embargo esta otra frase, en la misma situación?

«Cariño no te preocupes, yo no voy a engañarte con otros hombres»

Juan puede creer o no a su mujer, pero en las palabras de la segunda frase de su mujer hay seguridad.

Por eso, cuando decimos a nuestros hijos, frases como:

«Son ya las doce, me gustaría que te fueras a la cama» ¿Debemos decir «me gustaría» o «tienes que»?

«Al final pasará lo de todos los días, y te saldrás con la tuya.» Con esa frase ya le estamos dando el resultado final.

«Voy a intentar no enfadarme...» ¿Intentarlo? No tiene fuerza.

«Me encanta que hayas obedecido, pero como otras veces...» Ese «pero» es el borrador del lenguaje, y anula el valor de lo dicho anteriormente.

Estos son algunos ejemplos de cómo nuestras palabras reflejan lo que sentimos de verdad: nuestras dudas, fortalezas, emociones, nuestra determinación o debilidad...

¿Qué ocurre cuando decimos lo que se sitúa a la derecha?

¿Es lo mismo que decir lo que se encuentra en la zona izquierda?

No puedo	Yo puedo
¿Y qué pasa si?	¿Y qué, si...?
Confío	Sé
Yo tengo	Yo quiero
Yo debería	Yo podría
No es culpa mía	Soy responsable
Es un problema, un desastre, terrible	Es una oportunidad, un reto
Yo espero	Yo sé
¿Qué haré?	Sé que puedo afrontarlo
Es terrible	Es una experiencia
Intentar	Hacer

- No puedo dejar de gritar. (Sí puedo y voy a dejar de gritar.)
- Yo debería leerle un cuento. (Quiero leerle un cuento).
- Yo espero ser un gran padre. (Sé que soy un gran padre).
- Confío en mi labor educativa. (Sé que estoy educándole bien).
- Voy a intentar no enfadarme esta tarde con mi hijo. (Esta tarde no voy a enfadarme con mi hijo).

- Yo tengo que jugar con mi hija. (Yo quiero jugar con mi hija).
- ¿Qué haré, si decide desobedecer? (Sé que puedo afrontarlo. Si desobedece, lo resolveré).
- Tantas rabietas son un problema. (Es una oportunidad para que aprenda que las rabietas no son el camino...).
- Es terrible tener tantas dudas (Tener dudas es una experiencia; las resolveré una a una, cuando surjan).
- ¿Y qué pasa si me enfado por...? (Si me enfado, soy capaz de solucionarlo. Lo resolveré).

¡Qué diferencia! La primera frase te llevará por un camino de preocupación, miedo e inquietud. La segunda expresa seguridad y tranquilidad y, posiblemente, irá seguida de acción (hechos que confirman tus palabras).

Empieza por cambiar los «terribles», los «no puedo», «los problemas...» de tu vocabulario. Quizás esas diferencias semánticas te parezcan triviales, pero no lo son en absoluto.

Nuestro lenguaje crea caminos que, a su vez, generan emociones y estados emocionales, y es desde esos estados desde donde miramos, actuamos o reaccionamos. Y también es desde ahí desde donde nos perciben los demás, incluidos nuestros hijos.

Cuando nuestras palabras transmiten inseguridad o negatividad, o cuando les falta fuerza, esa información llega a nuestros hijos, que interactúan con ese mensaje. Si, por el contrario, nuestras palabras transmiten seguridad, confianza, positividad, los niños responden de manera muy distinta.

Cuando comenzamos a utilizar adecuadamente el lenguaje, empezamos a influir positivamente en nuestras emociones y estados de ánimo. Empezamos a transmitir seguridad, y eso se refleja en nuestro cuerpo, en nuestras palabras, en las emociones que sentimos, y todo ello es percibido por nuestros hijos con claridad.

Lenguaje: cómo se dice

Un ejemplo muy descriptivo podría ser este:

En una reunión de amigas, una de ellas le dice a otra que acaba de interrumpirla:

> «Querida... (con tono relativamente alto, interrumpiendo unos segundos y manteniendo con claridad el silencio, mientras la mira fijamente a los ojos) agradezco muchíííííísimo que nos cuentes cuál es tu punto de vista... (con un tono seco, lento, bajo) ¿Por dónde íbamos...? (retira totalmente el contacto ocular y continúa con tono conciliador y ligeramente más rápido) Bueno, yo creo que...».

Sus palabras han sido: Querida, agradezco que nos cuentes cuál es tu punto de vista. Bueno, yo creo que...

Podríamos decir que sus palabras han sido cariñosas, que ha escuchado el punto de vista de su amiga...Pero, en realidad, lo que realmente ha dicho es:

«Cállate la boca»

Cuando la información verbal (las palabras) y el tono o la forma en que se dicen no tienen coherencia entre sí:

¿Qué información creéis que prevalece?

Creo que todos habréis coincidido: prevalece el cómo se dice, el modo de decir, sobre lo dicho.

En numerosas investigaciones con técnicas de neuroimagen se ha concluido que el tono de voz es reconocido por el hemisferio derecho del cerebro a una velocidad muy superior a la que el hemisferio izquierdo registra el significado de las palabras. Por lo cual el tono de nuestra voz ya afecta al estado emocional de quien nos escucha, antes incluso de que ~~se~~ haya interpretado el mensaje emitido. Esto quiere decir, que el tono en el que decimos las cosas puede tener mucho más impacto en nuestros hijos que las palabras que usamos y, por tanto, que el contenido que queremos transmitir.

Cuando hablamos a nuestros hijos, el tono que empleamos, el volumen, los silencios, el alargar o no ciertas palabras, el poner o no poner cierto énfasis en determinadas sílabas, todo ello es información relevante para dar credibilidad o no al mensaje, para que crean o no crean si mamá o papá van a hacer realmente esto o aquello, para decidir si echarles un pulso o, tal y como están las cosas, no hay nada que hacer.

A través de nuestra forma de expresarnos transmitimos fuerza o debilidad, fortaleza o fisuras.

El qué hacen nuestros hijos depende mucho *del cómo* les digamos nosotros lo que tienen que hacer.

Cuerpo

¡Cuántas veces hemos oído: «una imagen vale más que mil palabras»! Un gesto, una mueca, una mirada en silencio, una caricia, un suspiro... El cuerpo dice muy alto lo que las palabras dichas o pensadas (La charlatana) dicen por lo bajo; el gesto revela lo que realmente piensa el cerebro.

Hay estudios que demuestran una correlación estadística entre el lenguaje corporal y la probabilidad de ser atracados. Es como si hubiera un tipo de personas que, con su lenguaje corporal, llevaran un cartel invisible, pero que todos ven, que dice:

«Conmigo te puedes meter»

Es el mismo cartel que llevan algunos chicos/as en el instituto, o que llevamos algunos de nosotros en el trabajo...

Nuestra forma de caminar, la posición de nuestra espalda, nuestros hombros, cuello, cabeza... Eso que nuestras abuelas llamaban el porte (En sinergología, *que es el método de lectura del lenguaje no verbal,* se llama la estatua») dice mucho de nosotros.

Mirar fijamente o apartar la mirada, la posición de las cejas, el parpadeo.... Todo habla y da a los demás y a nuestros hijos información clave para que sopesen probabilidades y decidan su siguiente acción.

Nuestro cuerpo dice si estamos firmes en una decisión; nuestro cuerpo les dice a los demás si estamos seguros y convencidos de lo que estamos diciendo y haciendo, y nuestros hijos captan ese lenguaje. Hablamos pero no solo con la boca.

Cuando nos comunicamos con los demás, también con nuestros hijos, creemos que es suficiente con escuchar sus palabras, con prestar atención a los hechos que la otra persona nos está contando y, aunque esto es importante, no es suficiente.

También creemos que es suficiente con decir con palabras lo que esperamos de ellos, y es suficiente si existe coherencia con nuestro lenguaje corporal.

Pero, si no es así...no es suficiente.

Nuestro cuerpo habla, y aunque no seamos muy conscientes de cómo es su idioma, todos lo entendemos y lo hablamos.

Pensad en esas ocasiones en las que estamos conversando con otra persona que, con sus palabras, pretende que creamos que nos está escuchando, pero hay algo que nos alerta de que lo que le estamos contando no le interesa especialmente. No sabemos exactamente qué, pero algo de lo que está ocurriendo no nos cuadra.

O cuando nos hablan y seguimos planchando, cosiendo, mirando la tele de reojo... El otro percibe la situación y nos pregunta:

¿Me estás escuchando?

Y nosotros, con mucha corrección, contestamos que sí, que por supuesto, pero la otra persona sabe que no estamos poniendo todo nuestro interés

¿Y quién o qué se lo está diciendo?

Se lo dice nuestro cuerpo, porque nuestro cuerpo habla alto y claro. Nuestro cuerpo no miente.

Hay que conocer la importancia de la información que trasmite nuestro cuerpo, dado que produce un gran efecto de apertura o cierre comunicativo

en nosotros y en nuestra relación con los demás, aunque no seamos conscientes de ello.

Lo que quiero trasmitir con todo esto es que la comunicación de nuestro cuerpo se impone como un verdadero paralenguaje que acompaña y completa al mensaje verbal, reforzándolo o debilitándolo. Unas consecuencias expuestas a un hijo desde un cuerpo que trasmite inseguridad son un mensaje incoherente que el niño captará, y se quedará con la información del cuerpo, porque lo que le decimos será un mensaje sin fuerza.

Podemos controlar (en cierta medida) lo que decimos, pero controlar la comunicación no verbal no está en nuestra mano. Puedo ralentizar voluntariamente (y artificialmente) mi discurso oral y afirmar: *«¡No! Créeme hijo, no estoy nervioso!»*, pero no controlaré el tono nervioso de mi voz, y el golpeteo nervioso de mi pie, por debajo de la mesa. Y si quiero convencer a mi hijo de lo que estoy diciendo, tendré que casar mi mensaje verbal con mi expresión no verbal.

Por supuesto que las palabras son muy importantes, pero en último lugar, el interlocutor formará su opinión a partir del modo de expresión, del soporte no verbal.

El éxito o fracaso de una conversación dependerá en gran medida de nuestra sinceridad. Dado que es absurdo (cuando no, muy complicado) intentar controlar nuestro lenguaje corporal, la salida que nos queda es ser sinceros, haciendo de este modo que nuestras palabras y nuestro cuerpo trasmitan el mismo mensaje a nuestros hijos.

Emoción

Son muy habituales conversaciones como la siguiente:

—Ernesto: ¿Qué te pasa?

—Luís: ¡Nada!

—Ernesto: Pues no lo parece. ¡Tienes una cara de enfado!

—Luís: Que no, que no me pasa nada.

—Ernesto: Bueno, si tú lo dices…

Casi todos hemos tenido en alguna ocasión conversaciones de este tipo, y sabemos que a Ernesto le pasa algo, y lo más probable es que esté enfadado. Unas personas son más hábiles que otras en leer el lenguaje emocional, algunos captan más matices o son capaces de empatizar en mayor o menor medida, pero es rarísima la persona que carece de la capacidad natural para saber leer el lenguaje emocional de los otros. Y los niños, nuestros hijos, no son una excepción.

Nacemos con una capacidad innata para reconocer emociones en los demás y no sólo para reconocerlas, sino también para «empatizar» con ellas.

Empatizar es comunicarse con los demás. Desde el momento en que capto tus emociones, me estoy comunicando contigo, y si esas emociones que he notado, las comparto e incluyo dentro del mensaje que te muestro, es cuando estoy empatizando.

La empatía tiene un efecto muy positivo en la relación que tenemos con los demás, abre la comunicación, el otro se siente escuchado, comprendido, siente que es importante, que le prestas tu tiempo...

Durante tiempo se ha considerado que la empatía es una habilidad que se puede aprender o desarrollar, incluso se pensaba que era algo que «se tenía o no se tenía»; sin embargo, la neurociencia nos ha dado algunas respuestas:

El descubrimiento de las neuronas espejo en 1996 supuso una verdadera revolución en el mundo de la psicología. Se trata de una estirpe de neuronas que se activan en nuestro cerebro al observar acciones, emociones y sentimientos en los demás para sentirlos como propios.

Las neuronas espejo fueron descubiertas por primera vez en el cerebro de unos monos macaco por Giacomo Rizzolatti y su equipo de la Universidad de Parma (Italia). Estas neuronas tan especiales tienen la particularidad de activarse cuando el mono realiza determinados movimientos, pero también cuando ve a otros hacerlos. Por eso se les denomina neuronas espejo, ya que reflejan la acción del individuo al que se está observando. Estudios posteriores confirmaron que la imitación iba más allá de los movimientos, y que también sucedía con las emociones.

Algunos autores empezaron incluso a hablar de que en estas neuronas se encontraba el origen del «contagio emocional», es decir, que un individuo tiende a sentirse tal como se sienten los que están en su entorno.

Tras las primeras investigaciones de Rizzolatti en monos, pronto se localizaron también dichas neuronas en el hombre, justo en la corteza cerebral frontal inferior, donde está ubicado el centro del lenguaje. Se descubrió que el sistema espejo tiene muchas más implicaciones que las de imitar movimientos, sentimientos o emociones de los demás. El sistema permite comprender lo que piensan otros individuos, logran ponerte en el lugar del otro. De este modo surge la empatía y la posibilidad de imaginar lo que el otro está pensando.

Para Giacomo Rizzolatti, la existencia de la neuronas espejo es la demostración de que somos seres sociales, y que estamos diseñados para estar unos con otros, para aprender por imitación. Rizzolatti cree que la mentalidad de la actual cultura occidental, que rechaza la imitación frente a la invención original es un error: lo primero que se debería hacer es imitar, para después poder ser original.

Podemos intentar no expresar verbalmente las emociones, pero lo más probable es que se hagan visibles a través de nuestro cuerpo. Las emociones se expresan a través del cuerpo... y el cuerpo se expresa, lo queramos o no, y los demás comprenden su mensaje.

Puede ser que en nuestro intento por no mostrar nuestras emociones, consigamos camuflarlas. Quizás lo consigamos con personas que nos conocen poco, pero para nuestro entorno más cercano e íntimo, como son nuestros hijos, esta tarea es casi imposible, ellos nos conocen desde el día en que nacieron y saben muy bien quiénes somos y cómo somos.

Añadiré un nuevo dato: una comunicación óptima o lograda permitiría comprender un mensaje al 100%. Ahora bien, si ciframos en porcentajes la parte respectiva de intervención de los tres componentes en la comprensión de un mensaje, llegamos a unos datos muy sorprendentes:

- Las palabras y su sentido cuentan con el 7 por 100.
- El tono con el 38 por 100.
- El gesto con el 55 por 100.

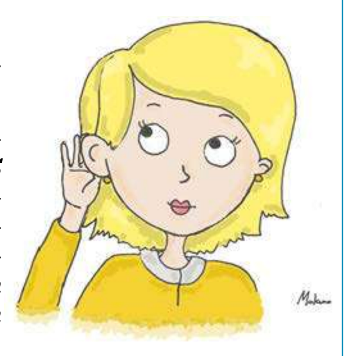
Esto implica que, aunque todos esos componentes del mensaje son importantes, lo que prima es la comunicación del cuerpo, y si tenemos en cuenta que es de muy difícil manipulación, llegaremos a la conclusión de que tenemos que estar muy seguros de lo que decimos, para que nuestros hijos interpreten nuestras palabras como fiables.

Para que nuestros hijos crean que vamos a hacer lo que decimos, los primeros que tenemos que estar seguros somos nosotros. Solo de esta forma podremos trasmitirles la autoridad (que no autoritarismo) que necesitan y que esperan de sus figuras de referencia, sus padres, para sentirse seguros y queridos.

Idea Clave

«El cuerpo dice muy alto lo que la mente piensa muy bajo»

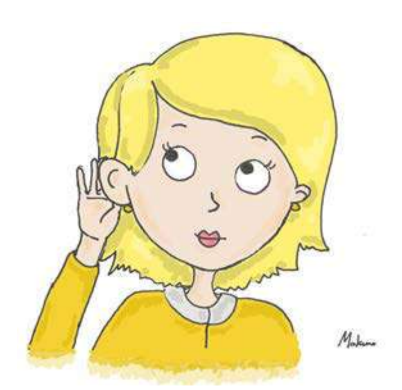
Por ello la regla más importante es: coherencia entre lenguaje, cuerpo y emoción... TRES CANALES Y UN SOLO MENSAJE...COHERENCIA. Disponemos de tres canales de comunicación: lenguaje, cuerpo y emoción, que deben ir de la mano y mantener la coherencia para lograr una comunicación efectiva, clara y con fuerza.



16

ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE

Imaginemos la siguiente situación: nuestra hija, viene de clase y nos cuenta...



«Mamá, es increíble. No te puedes imaginar el día tan fantástico que he tenido. Esta mañana el despertador no ha sonado, y me he quedado dormida. Cuando me he despertado y he visto la hora, he salido a toda mecha, no me ha dado tiempo a desayunar con las prisas. Cuando iba para clase, me he dado cuenta que no había cogido el dinero para el bocata y he pensado en pasarme antes por el gimnasio, pues Adela me debía pelas y ella, a primera hora, tenía gimnasia. Bueno, pues he ido y, cuando he llegado, lo he visto. Mamá, es increíble: alto, moreno, fuerte, ojos verdes, ágil, con una voz... Allí me he quedado como una tonta mirándolo durante toda la clase, ¡vamos, que me he fumado la clase de mates!, pero hemos hablado y ¡hemos quedado para esta tarde! ¡Mamá, ayúdame! ¿Qué ropa me pongo?».

Y ahora viene la gran pregunta: ¿Cuántos padres aguantan hasta el final? Seguramente, pocos, o quizás muy, muy pocos.

La tarea hay que dividirla en dos: *Primero* escuchamos, y una vez que escuchemos, pasamos a la *segunda parte,* que será corregir los numerosos errores de nuestra hija, e incluso podemos aplicar consecuencias, si lo consideramos necesario. Pero, lo primero es escuchar lo que nuestra hija nos está contando, entender sus sentimientos (viene nerviosa, encantada), comprender su euforia, su alegría y su ilusión y, por supuesto, hacerla saber que entendemos lo que siente. Si conseguimos hacer esto, estaremos fomentando la comunicación, estaremos favoreciendo futuras situaciones similares.

Si cortamos su charla para corregir o aplicar consecuencias, nuestra hija no se sentirá escuchada, ni comprendida y eso favorecerá que esas situaciones de comunicación tiendan a no repetirse.

Piense en las formas con las que le gustaría que le respondieran a usted las personas cuando está contando algo importante, tanto positivo, como negativo. A veces le gustaría quedarse solo; otras, le gustaría que alguien simplemente lo escuchara y que tratara de comprender y de aceptar sus sentimientos. Muchas veces no queremos soluciones, ni respuestas; sólo necesitamos que nos escuchen y nos comprendan sin juzgarnos. ¿No podría ser que su hijo necesite las mismas consideraciones? En el caso de que nuestro hijo haya tenido conductas inadecuadas, podrán corregirse más tarde, pero lo primero que debemos pensar es que nuestro hijo necesita ser escuchado; luego, ya pasaremos a la 2.ª parte y le corregiremos.

La comunicación debe basarse en el respeto mutuo. Esto significa que tanto los hijos como los padres deben permitirse expresar sinceramente sus vivencias y sus emociones, sin temor a ser rechazados. Significa aceptar lo que el otro dice.

La comunicación no verbal es tan importante —si no más—, como la verbal. Si estamos sentados en el sofá leyendo y entra nuestro hijo contándonos algo, es muy importante dejar el libro a un lado. Mirarle a los ojos, dirigir la postura corporal hacia él... Con esto, le estamos diciendo a nuestro hijo: «*Dime, te escucho, soy toda oídos*»**.**

Para eso hay que establecer un contacto visual y una postura que diga «estoy escuchando». Nuestras acciones (dejar lo que estemos haciendo), expresiones faciales y tono de voz, comunican si estamos escuchando o no. Al responder sin juzgar, aceptando los sentimientos del niño, fortalecemos la comunicación.

Escuchar a nuestros hijos significa hacerles saber que reconocemos las emociones que están detrás de lo que dicen y de lo que no dicen. Escuchando reflexivamente podemos ayudar a un niño a reflexionar sobre un problema que le esté perturbando.

Escuchar reflexivamente significa comprender lo que el niño siente, lo que quiere dar a entender y, después, hemos de expresarnos de tal forma que

el niño se sienta comprendido y aceptado. Es como una especie de espejo para que el niño se vea a sí mismo con más claridad.

Cuando su hijo le exprese un mensaje emotivo, piense para sus adentros: «¿Qué está sintiendo?» Busque una palabra que refleje la emoción del niño e introdúzcala en la frase.

> Ejemplo:
>
> Si su hijo dice: «voy a estar muy contento cuando termine el colegio... Es aburrido».
>
> Pregúntese: ¿Qué está sintiendo?
>
> Posible respuesta: fastidio.
>
> —Padre: «Parece que me estás diciendo que el colegio te fastidia. ¿Es así?».

Algunos padres estaréis pensando que, si damos esta respuesta, estamos favoreciendo en el niño una visión negativa del colegio y que no podemos admitir como buenos comentarios no positivos hacia los hermanos («*¡le odio!*») o el trabajo escolar (*«me han mandado un montón de deberes. ¡Esto es una mierda!»*), pero tenéis que daros cuenta que no son acciones: nuestros hijos nos están trasmitiendo emociones y necesitan ser escuchados y comprendidos. El hecho de que reconozcamos emociones no significa en absoluto que estos se vayan a convertir en acciones, y en el caso improbable de que esto pudiera suceder, nuestra forma de actuación también sería diferente.

No os preocupéis por escuchar reflexivamente de forma «perfecta». Si obráis tratando de comprender sinceramente, pero no identificáis correctamente el sentimiento, el niño os lo hará saber y podréis probar de nuevo.

Tampoco os rindáis si el escuchar reflexivamente no funciona enseguida. No cabe esperar que éste, ni ningún otro cambio de comportamiento en vosotros o en vuestros hijos funcionen de inmediato.

Precauciones al escuchar reflexivamente:

- Utiliza tentativamente tus contestaciones con una pregunta, pues no puedes estar seguro de apreciar exactamente la emoción que tu hijo está sintiendo.
- Ten cuidado de que el niño no utilice sus problemas para ganar atención.
- A veces tu hijo podrá usar sus sentimientos para ganar poder o revancha. Tendrás que decidir si seguir escuchando o retirarte de las provocaciones.
- Los padres tendemos, de forma natural y sin darnos cuenta, a saltarnos este paso de escucha reflexiva, pasando al siguiente de exploración de alternativas. No seas impaciente y recuerda: 1.º escuchamos, 2.º ayudamos a solucionar, si ellos lo quieren.

CÓMO EXPLORAR ALTERNATIVAS

Ya hemos hablado sobre cómo escuchar reflexivamente, ayudando a nuestros hijos a sentirse comprendidos. A través de la escucha reflexiva ellos pueden esclarecer sus emociones y considerar su problema de una forma más equilibrada. A veces pueden descubrir sus propias soluciones sólo con ser escuchados por un adulto comprensivo; en algunas ocasiones pueden descubrir una solución mientras son escuchados y, en otras, después de haberlo sido.

No debe confundirse el proceso de exploración de alternativas con el de dar consejos. El dar consejos, como decir «*haz esto...*» o «*yo creo que deberías...*» no es ayudar al niño, por las siguientes razones:

- El consejo no ayuda a que los niños aprendan a resolver sus propios problemas. Les invita a depender de usted.
- Muchos niños se resisten a seguir el consejo, ya sea por escepticismo a los resultados o porque no quieren hacer lo que se les dice.
- Si su consejo no funciona, adivine quién es el responsable.



Ayudar al niño a explorar las alternativas de una situación significa ayudarle a identificar y a considerar las posibilidades existentes para resolver el problema y, luego, a obtener el compromiso de que lo hará.

Los pasos de la exploración de alternativas son:

- Escucha reflexivamente para comprender y clarificar los sentimientos del niño.
- Explora alternativas a través del torbellino de ideas: se contemplan y se apuntan todas las posibles soluciones, incluso hasta las que puedan parecer disparatadas.
- Analiza los pros y los contras de todas las posibles soluciones apuntadas.
- Ayúdale a escoger una solución, pero no le obligue a elegir la que considere mejor.
- Obtén un compromiso para aplicar la solución.

Ten cuidado de no pasar a explorar alternativas con demasiada rapidez. En ocasiones, deberás retroceder y limitarte a reflejar los sentimientos del niño hasta que él se encuentre preparado para proseguir con la exploración de ideas. Plantéalo siempre como una posibilidad**:** «*¿Quieres que busquemos una posible solución?*»**.**

Habrá momentos en que el niño no podrá generar ideas plausibles, debido a la falta de experiencia. En esas ocasiones ofrécele sugerencias de forma tentativa.

Reduce las sugerencias a un mínimo, de tal manera que él no dependa de las ideas de usted.

Ejemplo:

Tomás, de seis años, llega a casa llorando porque uno de sus amigos le ha insultado. Su madre le escucha reflexivamente y, luego, explora con él las opciones para tratar los insultos en el futuro.

Seguro que Javier sabe que insultar no está bien», dice la madre de Tomás, «pero lo ha hecho de todos modos. ¿Qué puedes hacer, si lo repite?».

«Podría chivarme y meterle en un lío», dice Tomás.

«Ésa es una opción», dice la madre, ¿y eso qué consecuencia tendrá? «eso probablemente hará que Javier se enfade, y encontrará otra forma de desquitarse».

Entonces, «¿Qué más podrías hacer?», dice la madre, «No lo sé», contesta Tomás con gesto perplejo.

«Bueno, podrías intentar ignorarle y ver si eso funciona. ¿Qué te parece?». Bien, o también, podría decirle que, si no para, no jugaré con él y me iré si continúa. Dice Tomás.

Entonces «¿Qué harás la próxima vez?» pregunta la madre.

«Primero intentaré ignorarle», dice Tomás, «y, si eso no funciona, me iré».

«Buena elección», responde la madre. «Practiquémoslo un momento. Haré que soy Javier y nos imaginaremos que acabo de insultarte. ¿Qué vas a hacer?».

Tomás finge ignorarla al principio y, luego, dice: «Si no paras, no jugaré contigo».

«Creo que Javier captará el mensaje», le explica la madre, «sobre todo, si se lo dices despacio, con firmeza, de forma breve, bajito y mirándole a los ojos».

MENSAJES-YO

Los mensajes-yo sirven para comunicar las emociones, trasmitiendo las cosas que nos agradan y también las que nos molestan.

Un mensaje-yo consta por lo general de tres puntos:

- Describe el comportamiento que interfiere con usted: «*Cuando tú haces tanto ruido jugando...*».
- Establece sus sentimientos con respecto a las consecuencias que el comportamiento provoca: «Me siento preocupada...».

- Establece las consecuencias que se derivan de él: «porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente».

Con lo que quedaría algo así: «Cuando tú haces tanto ruido jugando en mi despacho, me siento preocupada, porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente».

Si este mismo mensaje lo decimos gritando o enfadados, pierde su poder comunicativo y se convierte en un *mensaje-tú* acusador que cierra la comunicación.

Recuerde que los mensajes-yo son una técnica de comunicación. Con ellos intentamos comunicar nuestras emociones. No se trata de una técnica de modificación de conducta y, si la utilizáramos cómo tal, la estaríamos desvirtuando y nos estaríamos convirtiendo en manipuladores emocionales, cosa nada aconsejable.

En el caso de que lo consideremos necesario, podemos añadir, por ejemplo, unas opciones limitadas a un mensaje-yo: «Cuando tú haces tanto ruido jugando en mi despacho, yo me siento preocupada, porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente, así que, si decides seguir haciendo tanto ruido, tendrás que irte a otra habitación a jugar».

Los mensajes-yo también pueden utilizarse para transmitir emociones positivas:

> «Veo que has dejado de hacer ruido mientras jugabas en mi despacho, eso me complace, me siento orgullosa por tu decisión y te lo agradezco (acompañado de una paliza de besos)».

MENSAJES VERBALES DESALENTADORES

Este tipo de mensajes que, a menudo, acompañan a las personas con límites poco claros y sin firmeza suelen conseguir el efecto contrario al deseado. Inspiran resistencia, no fomentan la cooperación y, a menudo, alimentan airadas luchas de poder.

Transmiten poca confianza en la capacidad del niño para hacer buenas elecciones y comportarse de forma aceptable. Muchos personalizan el comportamiento y llevan un mensaje subyacente de vergüenza o culpa. Examinemos el mensaje subyacente en cada uno de los ejemplos siguientes:

Si decimos «¿Crees que puedes cooperar sólo de vez en cuando?», en realidad estamos diciendo: «no creo que puedas cooperar» (lo cual conlleva una carga de culpa y menosprecio).

En la frase «¿Eso es lo mejor que puedes hacerlo?» el mensaje subyacente es: «No eres muy competente y no estás a la altura de mis expectativas» (con lo que le estamos avergonzando y menospreciando).

«¡No me lo creo! ¿Has hecho realmente tus tareas domésticas para variar?» El mensaje real es: «No cuento con que hayas cooperado» (ridiculiza y menosprecia).

Con «inténtalo otra vez, a ver si te atreves» lo que realmente queremos decir es: «Aquí mando yo» (reto, provocación y amenaza).

Sin embargo, los mensajes de estímulo inspiran la cooperación y son un componente esencial e imprescindible en el proceso de cambio humano. Constituyen una poderosa herramienta, insustituible para motivar la conducta cooperadora.

Las personas que utilizan mensajes de estímulo, son altamente eficaces para motivar la cooperación. Los mensajes de estímulo satisfacen la necesidad que tienen los niños de sentirse integrados, reafirman los sentimientos de competencia y les inspiran para abordar por si mismos problemas y tareas que supongan un desafío. Los mensajes de estímulo pueden marcar la diferencia entre la cooperación y la resistencia.

Si queremos que nuestros hijos modifiquen sus conductas inadecuadas y aumenten sus conductas de cooperación, no sólo debemos saber qué hacer cuando su comportamiento es negativo; tan importante o más es conocer cómo actuar y responder ante conductas positivas porque, si prestamos atención a la conducta positiva, estaremos favoreciendo su futura aparición.

Una de las bases de la educación que proponemos es la correcta aplicación de consecuencias, pero no debemos olvidarnos de la aplicación de consecuencias positivas, y una consecuencia muy efectiva son las palabras.

15

ELOGIO Y PREMIOS

No siempre utilizamos el elogio de una forma adecuada cuando tratamos de felicitar o hacer ver a un niño que estamos satisfechos con su conducta.

El *elogio descriptivo* se divide en dos partes:

- El adulto describe en tono estimativo lo que ve y lo que siente
- Optativamente, a veces, podemos rematar esa descripción con una o dos palabras que sinteticen la conducta positiva.

Así pues será conveniente usar siempre el *ELOGIO DESCRIPTIVO*.

Para ello, veamos una situación hipotética, a modo de ejemplo:

> Un niño de tres años vuelve del parvulario y muestra al adulto una lámina garabateada a lápiz y pregunta: —¿Cómo lo he hecho?—. La primera reacción suele ser emitir un mecánico —¡Muy bien, qué bonito!—.

Con esto el niño no sabe exactamente lo que está bien, si es todo o parte, y qué es lo que realmente nos gusta. Incluso, a veces, intuye que es una frase hecha, sin más.

Es mejor describir lo que el niño ha mostrado. ¿Cómo se pueden describir unos garabatos?

> «Veo que has dibujado un círculo, otro círculo.... unas líneas serpenteantes, culebras, culebrillas... Y, luego, puntos, aquí y aquí, y ¡unas rayas cruzadas!»

A continuación veremos más ejemplos de cómo funciona el elogio descriptivo:

- Un niño ha recogido por fin su habitación, sin necesidad de que la madre tenga que decírselo.

«Veo que has trabajado mucho —dice la mamá complacida—. Has colocado todo bien en la estantería. Has guardado cada disco en su funda y no hay ni una sola canica fuera de su sitio. Da gusto entrar en esta habitación. Esto es un chico ordenado».



En vez de:

«Has ordenado tu habitación, ¡Eres un chico estupendo!» (porque el niño podría pensar: «Cuando no ordeno, no soy estupendo»).

- Una niña entrega a su padre una bufanda de punto, hecha por ella misma. El padre le dice:

«¡Esta bufanda es magnífica. ¡Muy bonita!».

Sería mejor que el padre de la niña observase complacido la bufanda que ésta le ha regalado y, luego, dijera:

«Fíjate en qué color rojo tan bonito y alegre, en el grosor de las rayas y ¡en todas esas hileras de puntos idénticos! Además, es ancha. Esta bufanda me calentará mucho en estos días de frío».

Como se puede comprobar, utilizando habitualmente el elogio descriptivo, los niños son cada vez más conscientes y apreciativos de sus puntos fuertes:

- En vez de que mamá diga «*Juan, eres genial*», puede decirle: «*Te has dado cuenta de que esas latas de maíz de las que venden tres unidades por seis euros son, en realidad, más caras que las marcas que no están rebajadas. Me dejas impresionada*».

El niño le recita a su madre la lección: «*Cariño, has trabajado más de una hora para aprender la lección. ¡Eso es a lo que yo llamo tesón!*»

- El niño llega puntual a casa, tras jugar un partido de fútbol con sus amigos. «*Me has dicho que volverías a casa a las cinco y es exactamente esa hora. No se puede ser más puntual*».

LA FRECUENCIA ES IMPORTANTE

Tenga presente que un exceso de entusiasmo puede tener el efecto contrario y mermar el deseo del niño de seguir prosperando.

A veces la exaltación continua o el intenso placer de los adultos ante las actividades del niño, pueden provocarle agobio. Una jovencita que recibe dosis diarias de «*¡Eres una virtuosa del piano!*» puede llegar a desear no tocar el piano nunca más.

Algunos niños estudiosos, obedientes, prudentes, reflexivos y responsables que reciben elogios constantemente (a los que se carga con ese papel de «niños perfectos») pueden llegar a sentirlo como una carga y cuando, en algún momento, tienen dudas sobre su competencia escolar o personal, pueden sentirse muy agobiados por no poder alcanzar lo que se espera de ellos, por «fallar».

Dweck, psicóloga social en Stanford, concluye que los elogios o cualquier tipo de refuerzo deben ser dirigidos al esfuerzo, es primordial utilizar un lenguaje que afirme el valor del esfuerzo y del progreso lento, no el talento o la inteligencia. Además el elogio no debe ser una constante, sino que se debe utilizar sólo cuando la persona se lo haya ganado, la motivación no aumenta por recibir muchos elogios, sino que a menudo incluso puede disminuir.

Hoy tenemos a los niños muy acostumbrados a los elogios continuos y estos, lejos de ser una fuente de motivación, suelen ser el origen de creer que los privilegios e incluso lo cotidiano son derechos adquiridos por los que no es necesario realizar ningún esfuerzo para conseguirlos. Entonces surge una idea muy simple, «para qué me voy a esforzar para conseguir «algo» a lo que considero que tengo derecho, es más si no me lo dan lo considero una afrenta».

El elogio es positivo, y se debe utilizar selectivamente.

Para recordar...

DESCRIBA LO QUE VE: «Veo el suelo limpio, la cama hecha, y los libros perfectamente colocados en la estantería».

DESCRIBA LO QUE SIENTE: «Da gusto entrar en esta habitación».

SINTETICE LA CONDUCTA ENCOMIABLE DEL NIÑO CON UNA O DOS PALABRAS: «Has seleccionado los lápices, los rotuladores y los bolígrafos. Cada cosa está en su caja. Eso es lo que yo llamo organización».

CUANDO TENGAMOS QUE CORREGIR ALGUNA CONDUCTA NEGATIVA, LA SUGERENCIA ES LA MISMA: DESCRIBA LA CONDUCTA CON LA MAYOR EXACTITUD POSIBLE.

Advertencias sobre el elogio:

Procure que las alabanzas sean adecuadas a la edad y el grado de aptitud del niño.

Cuando le decimos complacidos a un niño muy pequeño «veo que te lavas los dientes todos los días», experimentará un gran orgullo por su acción. Si se expresara en los mismos términos con un adolescente, tal vez se sentiría insultado.

Evite el tipo de elogio que pueda sugerir antiguas flaquezas o fracasos ocurrido en el pasado.

«¡Bien, por fin tocas esa pieza de música como debe sonar!».

«Nunca creí que aprobarías el curso, pero ¡lo has conseguido!».

Siempre se puede expresar ese elogio de manera que resalte el éxito actual:

«Me ha gustado mucho el compás rítmico, sostenido, que le has dado a esa pieza».

«Sé que te has esforzado y has trabajado con mucho ahínco para aprobar el curso».

Prepárese para unas cuantas repeticiones de la actividad cuando describa de modo apreciativo lo que hace el niño.

Si no quiere que un niño toque el silbato cinco veces más, absténgase de decirle: «¡Desde luego, vaya pulmones más fuertes que tienes!». Si no quiere que se encarame a las espalderas del gimnasio, no le comente «¡Qué bien utilizas los músculos para escalar!». No hay ninguna duda al respecto: el elogio llama a la repetición y a grandes despliegues de esfuerzo. Es un material sumamente poderoso. *Úselo de manera selectiva.*

Etiquetar a los niños negativa y frecuentemente, es algo que debe evitarse.

No diga frases como las siguientes:

«Mi hijo mayor es muy problemático, el pequeño es un encanto».

«David es un fanfarrón nato».

«Miguel es el picapleitos de la familia».

«Es un despilfarro comprarle juguetes nuevos a Ricardo. Destroza todo lo que cae en sus manos. Es muy destructivo».

La opinión de los adultos influye en la imagen que se forman los niños de sí mismos. Si esas etiquetas negativas se les imponen de forma habitual, los niños pueden llegar a asumir ese papel negativo, como suyo e incambiable. Simplemente, se comportarán como se espera de ellos: «Yo soy así, no puedo cambiar». Asumen el papel y actúan en consecuencia.

Establecer comparaciones entre los hijos.

Dicen que las comparaciones son odiosas, hecho que es cierto. Cada vez que comparamos a los hijos, exaltamos a uno de ellos e infravalorando al otro. Los seres humanos somos únicos e irrepetibles; las comparaciones son absurdas, inútiles e hirientes. Si necesitamos modificar alguna conducta de nuestro hijo, hagámoslo refiriéndonos sólo a él y nada más.

TIPOS DE PREMIOS

Ya hemos hablado de algunos tipos de premios, como el elogio. Las palabras bien utilizadas son un premio y de los más eficaces, por cierto.

Sin embargo, cuando se dice la palabra «premio» tendemos a pensar en bicicletas, golosinas, juguetes o en ir al parque de atracciones.

Pero los premios más efectivos son los que suministran atención. Los niños hacen cualquier cosa por obtener atención (y la mayoría de los adultos, también).

Vamos a intentar clasificar los premios o refuerzos:

- Premios materiales:
  - — De gran coste: una bicicleta, una video consola, un videojuego, una película... Son difíciles de aplicar pues su alto coste impide su aplicación frecuente. No podemos utilizar este tipo de premios cada vez que Valentín decide no cruzar solo y darnos la mano. Tampoco suelen permitirnos la inmediatez. Si Lucía se ha lavado los dientes perfectamente antes de leer el cuento, no podemos ir a las diez de la noche a comprarle una bicicleta. Y, por último, sacian. Si, cada vez que Ernesto no se levanta de la cama a la hora de irse a dormir, le regaláramos un videojuego, tendría tantos que ya le daría igual tener uno más. Entonces, ¿no debemos utilizar este tipo de premios? Si, pero de forma muy limitada. No son, ni mucho menos, una fuente de estímulo importante. Hasta diría que es la que menos fuerza tiene.
  - — De bajo coste: un chicle, un coletero, una peonza, una pegatina, su cena preferida, un refresco, un cuenco de palomitas... Permiten frecuencia e inmediatez, pero su excesiva utilización crea saciedad en el niño, con lo cual pierden fuerza. Si se utilizan con poca frecuencia, en cambio, pueden resultar muy útiles.
- Premios de actividad:
  - — De alto coste: ir al parque de atracciones, viajar a Disney, ir al parque de atracciones... Tienen las mismas características que los premios materiales de alto coste: es difícil utilizarlos con frecuencia e inmediatez y sacian. Si voy dos veces al mes al parque de atracciones, deja de ser interesante para mí; incluso puede llegar a ser tedioso.
  - — De bajo coste: montarme en los caballitos, ir al parque, a casa de un amiguito a jugar, alquilar una peli en el video... Permiten frecuencia, pero no siempre inmediatez. Si se van combinando sin utilizarlos con excesiva frecuencia son muy útiles.
- Premios sociales: una sonrisa, una palmada en la espalda, un elogio, leerles un cuento, jugar con ellos a cualquier cosa, bañarnos con ellos, cocinar con ellos, reir juntos... permiten alta frecuencia (los niños no se cansan de estar con nosotros), inmediatez (sus conductas adecuadas o inadecuadas se producen en gran medida en nuestra presencia), no sacian en absoluto.

PREMIOS CREATIVOS

La mayoría de las acciones o acontecimientos pierden su papel reforzante cuando son muy frecuentes. Para bien o para mal, nuestra sociedad nos permite tener a nuestra disposición casi todo en cualquier momento y, por eso, es importante intentar ser creativo a la hora de generar situaciones que nos permitan vivir algunos momentos que podamos considerar «especiales».

Tener mil películas de video o DVD, que pueden verse en cualquier momento, disponer de todos los juguetes o libros, poder comer cualquier cosa a cualquier hora no ayuda demasiado. Reserva alguno de estos refuerzos.

A continuación vamos a dar alguna pista sobre premios creativos. Realmente las posibilidades son infinitas. Es importante que surjan con naturalidad y con el objetivo de disfrutar un poco más de la relación con nuestros hijos. El objetivo no es proporcionarles más cosas, sino crear momentos especiales que contribuyan a fortalecer los lazos.

- *El bote de las sorpresas*. Podemos tener en casa un bote de cristal trasparente, en el que se meten, envueltos, pequeños objetos, a los que el niño podrá tener acceso después de una conducta adecuada, cuando así lo decida su padre/madre, que lo hará de forma esporádica. (Si la iniciativa parte del niño, no hay bote de las sorpresas).

En el bote se meterán pequeños objetos como: cromos, coleteros, gomas de borrar, tatuajes *de pegar*...

- *Los recuerdos de la infancia*. A los niños les gusta que les recordemos su infancia. Les gusta que les hablemos con cariño de lo importante que fue su nacimiento, de lo feliz que nos hizo... Si disponemos de ciertos objetos de sus primeros meses, como algún traje, alguna foto, un chupete o un biberón, podemos guardarlos juntos y sacarlos de vez en cuando para crear un momento especial para hablar del niño y de nosotros, y de todos los sentimientos y emociones que vayan surgiendo.
- *El álbum de fotos*. Hacer un álbum es relativamente sencillo y una tarea en la que fácilmente se pueden implicar los niños con ayuda del adulto. La idea es ir creando un álbum en el que no sólo se recojan fotos, sino vivencias y recuerdos. Y, por supuesto, se puede escribir cuanto se quiera. Podemos disfrutar creando el álbum y también viéndolo una y otra vez.
- *La paliza de besos, las cosquillas, las caricias*... Cuando tengan comportamientos que nos agraden y/o queramos acrecentarlos, si queremos centrar su atención en algo que nos ha gustado enormemente pero

apenas tenemos tiempo, podemos darle una paliza de... ¡besos! ¡cosquillas!... poniendo en ello mucha alegría y entusiasmo. Esto es algo que a los niños pequeños les agrada muchísimo.



18

ADAPTACION DEL NIÑO AL CENTRO ESCOLAR

Imaginemos el siguiente ejemplo:

> Nos hemos ido a un país extranjero en el que nunca habíamos estado. No lo conocemos, no sabemos movernos por él; todo es diferente y las personas que están allí son desconocidas para nosotros. Además de todo esto, nuestra pareja o nuestro mejor amigo, alguien a quien queremos y en quien confiamos plenamente, nos deja solos en ese lugar del que no podemos salir y en el que no queremos estar. Aunque somos adultos, maduros y razonables... ¿Cómo nos sentiríamos? Seguramente, abandonados. Nuestra ansiedad y el rechazo a la situación harían que algunos respondiéramos con tristeza; otros, con agresividad, falta de apetito, problemas de sueño, irritabilidad... Pero el caso es que, pasado un rato, nuestra pareja o nuestro amigo vuelve a recogernos. ¿Cómo respondemos ante él?

Posiblemente, algunos con agresividad, otros, con tristeza o con falta de apetito... Las reacciones pueden ser diversas. Pero ahí no acaba la cosa. Resulta que, al día siguiente, vuelven a dejarme donde no quiero estar... Y así todos los días. ¿De qué nos extrañamos? ¿No son acaso normales las reacciones de nuestros niños? Nosotros, los padres y educadores/maestros, no podemos ignorar estas situaciones pensando que ya se les pasará. Hagamos algo por entenderlos y comprenderlos, conozcamos cuáles son los dos mecanismos que se ponen en marcha durante la adaptación.

A lo largo de la vida, las personas debemos enfrentarnos a nuevas situaciones continuamente. Lo mismo ocurre en el caso de los niños pequeños. La diferencia está en que los pequeños no saben qué es lo que está ocurriendo y reaccionan con conductas tales como el llanto, sujetarse fuertemente a

la pierna de su padre o esconderse tras la madre buscando seguridad ante lo desconocido, mientras que los adultos sabemos que es una situación normal y que lo que nos está causando ansiedad es la novedad a la que tenemos que hacer frente.

Esto lo aprenderán los niños según vayan evolucionando y habituándose a que la vida se desarrolla en numerosos ambientes.

En la mayoría de los casos, cuando un niño llega por primera vez a una escuela infantile/colegio, solo suele conoce su ambiente familiar y sacarle de él puede suponer para el pequeño una situación negativa, por desconocida y novedosa.

Ante esta nueva situación podemos encontrarnos, principalmente, con dos tipos de reacción en el niño:

- Miedo a los extraños
- Ansiedad ante la separación de los padres

MIEDO A LOS EXTRAÑOS

El miedo a los extraños no es negativo, sino que es un proceso de adaptación cuya finalidad es proteger al niño de posibles daños. Se da con mayor frecuencia entre los siete y los once meses de edad y suele desaparecer a partir de los dos o tres años.

Si me acerco a un niño de tres, cuatro o cinco meses de edad y le digo cositas agradables, el niño no muestra ningún recelo y hasta, dependiendo de su carácter, puede que se ría, mueva las manos y los pies en señal de alegría... Es decir, que a pesar de que yo sea una extraña para el niño, no muestra inseguridad e, incluso, puedo decirle que se venga conmigo, alargar los brazos y el niño, con total normalidad, se vendrá a mis brazos, más feliz que unas castañuelas.

Pero probemos a hacer esto con un niño de doce meses de edad y ¡verá lo que ocurre! Con mucha frecuencia el niño muestra desconfianza, se pone serio, su postura corporal se dirige hacia los padres y, si le decimos que se venga con nosotros, demostrará que no está por la labor: El MIEDO A LOS EXTRAÑOS ha hecho su aparición.

Entonces, el trabajo de educadores/profesores y padres es evidente: debemos conseguir, lo antes posible, que el profesor deje de ser un extraño para el niño. Para ello éste tiene que sonreír, acariciar, abrazar, besar, jugar...

Algunos padres y educadores optan por una actitud pasiva hacia el lloro del niño. Consideran que es el proceso normal y piensan que ya se les pasará. En parte llevan razón, pero los adultos podemos conseguir con nuestra actitud que el proceso sea más rápido y que el niño se sienta feliz más pronto en la escuela.

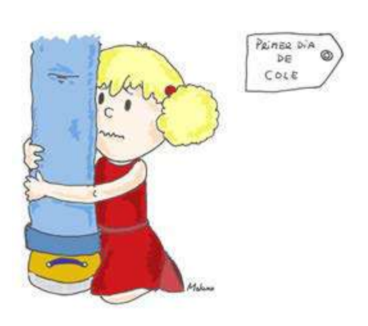
Cuando están en proceso de adaptación, muchos niños no sólo rechazan a los educadores/profesores, sino a todo lo que provenga de la escuela y a lo que suponga quedarse en ella: no se quieren quitar el abrigo (supone quedarse), no quieren ningún juguete, no quieren los besos de los profesores, no participan en las actividades... Todas estas actitudes hay que respetarlas y aceptarlas como cosas normales, pero hay que intentar siempre implicar al niño. Hay que ofrecerles juguetes y, si no los acepta, admitirlo. Hay que acariciarle, aunque no responda a las caricias. Intentar implicarlo en las tareas del aula y permitirle que no participe, si no lo desea... Es decir, tener una actitud activa, pero de respeto a su adaptación. Todo irá cambiando poco a poco.

ANSIEDAD ANTE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

Por lo general se manifiesta entre uno y seis años de edad. Este temor se denomina «ansiedad de separación» y hace referencia a las protestas del niño ante la marcha de alguno de sus padres, al nerviosismo que les origina su ausencia, y a la ansiedad anticipada por la previsión o anticipación de su marcha.

Al igual que el miedo a los extraños, esta ansiedad es un mecanismo protector heredado que defiende al niño de los peligros en los primeros años de vida.

Es decir que, cuando el niño llora, se esconde detrás del padre o se agarra a la pierna de la madre... no es por la escuela infantil o por el colegio en sí mismo, sino por lo que esa situación conlleva: encontrarse en un lugar extraño, con personas extrañas y anticipar, además, que va a separarse de sus padres, que sus padres se van a marchar y le van a dejar allí. El niño se pregunta «¿Y si no vuelven?» Nosotros sabemos que sí van a volver, pero ellos seguramente piensan «Si han sido capaces de dejarme aquí, ¿volverán?».



Es muy importante que los padres no reforcemos la postura del niño accediendo a sus súplicas de que nos quedemos, ya que esto sólo serviría para intensificar la protesta en la siguiente ocasión en que sea necesario separarse.

Es fundamental que los padres no mostremos tristeza o preocupación, que no los cojamos en brazos y que no alarguemos el momento de la separación. Los padres debemos explicarles, de forma muy breve (una vez) y cariñosa, que nos vamos a casa o al trabajo y que más tarde volveremos a buscarle.

Es frecuente que los padres observemos retrocesos evolutivos, es decir que puede que el niño se orine cuando ya controlaba el pis, que alegue molestias físicas (dolor de estómago, cabeza, vómitos...) o que tenga rabietas justo en el momento de salir de casa para ir a la escuela. Debemos aconsejar a los padres no estimular o fomentar esas conductas y no prestarles excesiva atención, ya que, si no, esto favorecerá su repetición en los siguientes días.

Hay ocasiones en las que los padres vemos que el niño ha comenzado a tener pesadillas y se despierta llorando. En este caso es aconsejable acudir al cuarto del niño, tranquilizarle y, después, dejar que se vuelva a dormir. Debemos salir de la habitación cuando el niño todavía esté despierto, porque si no le crearíamos un mal hábito de sueño.

Es de esperar que, en unas dos semanas aproximadamente, el niño conecte con los educadores y profesores, dejando de verlos como a extraños para pasar a verlos como personas que forman parte de su nueva vida. Por lo que el temor a los extraños quedaría resuelto en el ámbito del centro escolar.

También es de esperar que en ese tiempo desaparezca la ansiedad ante la separación de los padres, porque el niño comprenderá que esa separación es sólo temporal, que sus padres le dejan en la escuela por la mañana con unas personas a las que ya conoce y aprecia, para más tarde pasar a recogerle y llevarle a casa. Es decir, aprenderá que es una situación cotidiana, que es algo habitual y agradable.

En conclusión, que el niño llore o proteste los primeros días de la escuela es una cuestión de índole adaptativa, ya que intenta protegerse de «posibles» peligros.

PAUTAS A PADRES Y EDUCADORES/PROFESORES PARA FACILITAR LA ADAPTACIÓN DE LOS NIÑOS A LA ESCUELA

1. No hablar delante de los niños de las ventajas que tiene para los padres su ingreso en el centro escolar (Ejemplo: el tiempo libre que se tiene cuando se le deja en la escuela...).

2. Hablarle en casa en términos positivos de lo que se hace en la escuela (allí se canta mucho, tienen muchas películas, muchos juegos...). Demostrarle lo positivo y divertido que puede ser ir al centro escolar (pero sin repetirlo hasta aburrirles).

3. Cuidar el mensaje no verbal que se trasmite a los niños por parte de los padres y educadores (expresiones de resignación ante sus lloros, lágrimas por separarnos del niño, gestos y comentarios de desconfianza hacia los educadores o los padres). Cuando hablen los padres y educadores, deben mostrar confianza, seguridad, «como si se conocieran de toda la vida», pues esto también trasmite al niño confianza y seguridad en la escuela.

4. Se aconseja, si es posible, llevar al niño desde el primer día por su propio pie y sin prisas, portando él mismo su cartera...

5. Los padres deben permanecer en la entrega del niño sólo el tiempo necesario para darle un beso. La despedida debe ser firme, rápida y sonriente. Si se tiene algo que comentar (por parte de los padres o el educador), se aconseja que esta charla se mantenga con el niño ya dentro.

6. Hay que interesarse por todo lo que el niño ha hecho en la escuela y valorarlo. Del mismo modo, si el niño empieza a contarnos acontecimientos de la escuela, le escucharemos con suma atención.

7. Se recomienda que haya intercambio de trabajos realizados en casa y en la escuela para fomentar la relación entre ambos ambientes.

8. Se aconseja mostrar a familiares y amigos los trabajos y nuevos aprendizajes que el niño realiza en la escuela.

9. Es positivo que los niños tengan también contacto con sus compañeros fuera de la escuela. Las fiestas infantiles y los parques son de gran ayuda.

10. Fomentando la independencia y la autonomía del niño en el aseo, vestido, alimentación y juego, disminuye su apego a los adultos y se evita, al menos parcialmente, la ansiedad ante la separación.

11. Es importante la asistencia diaria de los niños al centro. Tened en cuenta que, al principio, pueden idear todo tipo de «tretas» (rabietas, vómitos...) para saltarse su asistencia a la escuela. No dejen que se salgan con la suya, porque eso obstaculiza su adaptación. De la misma forma es importante respetar los horarios regulares del centro, eso crea «orden» en ellos, y el orden (sin excesos) provoca seguridad.

12. A los padres quiero trasmitiros que no permitáis retrocesos evolutivos: si el niño comía solo, debe seguir haciéndolo; si ya no usaba chupete, no debemos dárselo de nuevo; si se dormía solo, debe seguir haciéndolo. Hacer concesiones no ayudará al niño en su adaptación; muy al contrario, fomentará su inseguridad y, además, creará problemas posteriores, que los padres tendremos que solucionar.

13. Un niño necesita siempre atención y sentirse querido : la situación que provoca en el niño inseguridad se combate, fundamentalmente, con más besos, abrazos, juegos o risas de lo habitual.

14. Hasta ahora hemos hablado de cómo intentar que la adaptación de nuestros hijos sea más corta y sencilla, y también de conocer mejor el porqué de sus reacciones, pero todavía nada se ha dicho del miedo, del desconsuelo, de la tristeza, del nerviosismo o desazón, de los sentimientos de culpa y la preocupación que sentimos los padres cuando nuestros hijos lloran, nos ruegan, nos suplican con cara de desesperación que no les dejemos en ese lugar; de lo que sentimos cuando, literalmente, nos los tenemos que despegar de nuestras piernas, arrancándolos de nuestro lado; cuando nos piden ayuda y no se la prestamos; de lo que sentimos cuando vamos a recogerlos y no nos miran, están enfadados o tristes, de cuando apenas comen,

vomitan o tienen pesadillas... A todos ustedes mi admiración por la valentía y el coraje que supone enfrentarse a estas situaciones, haciendo lo que hay que hacer un día tras otro, para que luego digan que los padres no estamos hechos de otra madera.

Y cuando la adaptación se ha producido... Los padres debemos recordar la siguiente idea:

No porque un niño se quede contento al llegar a su centro escolar quiere decir que nos quiera menos o pueda prescindir de nosotros. Cuando esto ocurre, significa que sus padres están haciendo de su hijo una personita independiente y segura de si misma, capaz de querernos todavía más por ello.

19

AGRESIVIDAD INFANTIL

Un niño de dos años que ve a su amiguito que tiene «*un tren rojo que le encanta*» se dirige hacia él, sin importarle, seguramente, si es suyo o si en ese momento lo tiene su compañero pensando sólo en su «*apetencia*» y, de forma impulsiva y sin reflexionar, se dirige directamente hacia él. Si el otro niño opone resistencia, puede llegar a empujar o morder, pues le cuesta analizar las consecuencias y tiene dificultades para ponerse en el lugar del agredido. Hay incluso ocasiones en las que desconoce las reglas sociales, hay veces que sí las conocen, ya saben que «no se quitan las cosas», pero se las saltan por otros motivos: ausencia de consecuencias estables, obtención de beneficios, falta de resolución de conflictos.

La agresividad suele ser una lucha de poder, que suele tener, dos objetivos, DOS «PARA QUÉ»:

- *La obtención de un beneficio concreto:* montarse en el columpio, jugar con el cubo deseado, quedarse en la bañera, comer lo que quería, obtener la golosina pedida.
- *La sumisión del otro.* Es el sabor del poder, la sensación de control sobre el otro. Algunos padres, para evitar conflictos, ceden ante la primera muestra agresiva (el niño sólo tiene que mirar de una forma determinada, avisando de lo que viene a continuación, para que los padres cedan). Los padres que no quieren que se origine un enfrentamiento ceden, y el niño lo sabe. Los niños «ratón» (niños agredidos habitualmente, que se callan, que se asustan, que no dicen nada...) también alimentan a sus agresores de esta forma.

Cuando nos encontramos con un niño que presenta conductas agresivas frecuentes (niños «dragón»), deberíamos ayudarle a que dicha forma de relacionarse cambie. Suele ser una tarea que requiere tiempo y un trabajo continuado y consecuente; una tarea en la que los cambios no se producen instantáneamente. Veamos todo este planteamiento con detalles y en extensión.

¿POR QUÉ UN NIÑO O NIÑA SE COMPORTA DE FORMA AGRESIVA?

La agresividad en la infancia puede ser un rasgo normal en los primeros años de vida, dado que durante esta etapa, principalmente a partir del año y medio, es cuando el niño comienza a tener constancia del medio que le rodea, y es, por tanto, cuando está aprendiendo a relacionarse socialmente con los demás. Durante esta etapa de socialización, el niño siente cada vez más curiosidad, explora con entusiasmo y busca ser cada vez más independiente.

La edad de 2-3 años es una etapa en la cual el niño o niña suele muy a menudo considerar sólo su punto de vista y le resulta muy difícil comprender el punto de vista de los demás, piensan que lo merecen todo. Esto hace que consideren injusto cuando se les establecen límites y les cuesta comprender porqué no se les da todo lo que quieren y la manera de exteriorizar esta incomprensión es por medio de rabietas, lloros o conductas agresivas.

Hay tres rasgos que caracterizan a los niños en estos primeros años, veamos uno por uno:

1. *Impulsividad:* la falta de reflexibilidad impide al niño anticipar las consecuencias de sus propios actos.

2. *Dificultad para reconocer sus propias emociones y gestionarlas:* hacia el año y medio o dos el niño ya es conocedor de sus propios estados de ánimo, hacia ésta edad se está consolidando el autoconocimiento de la emoción, y esto es fundamental para que el niño una vez que reconoce su emoción la pueda ajustar a cada situación y circunstancia. Esto implica capacidad de juicio y de control y para que se dé es imprescindible un cierto nivel de desarrollo mental. Parece que la gestión de las emociones comienza hacia los 12 meses, sin embargo, a esta edad no podemos hablar de una gestión propiamente dicha sino sólo de la aparición de las condiciones que lo harán posible más adelante y esto ocurre hacia los 2 o 3 años y se afianza a los 5 años. Por ello es muy importante que los padres/educadores/maestros ayuden a los niños a que aprendan a gestionar sus propias emociones y generen un entorno adecuado de aprendizaje de conductas alternativas y más adaptativas.

3. *La dificultad de ponerse en el lugar del otro:* el niño está empezando a desarrollar la empatía hacia los demás, pero es algo que irá adquiriendo poco a poco, ya que primero es necesario que tenga consciencia plena de sus propias emociones y necesidades para comprender las de los demás.

Si a esto le unimos que el niño aún no conoce las reglas, podemos entender por qué es normal que se den comportamientos agresivos cuando un niño o a una niña comienza a relacionarse con su medio, pero si su medio no le enseña otros modos de actuar, es posible que estas actuaciones se alarguen tanto en el tiempo como en intensidad y se conviertan en la forma habitual de comportamiento.

¿QUÉ PODEMOS HACER? GUÍA PARA PADRES, PROFESORES Y EDUCADORES

1. *Educar en la tolerancia a la frustración*

Cómo hemos comentado anteriormente entre los 2 y 3 años los niños y niñas acuden a una serie de comportamientos (llorar, gritar...) con el fin de obtener cuanto quieren en el momento en el que así lo desean. Enseñarles a transferir el deseo en el tiempo y a aceptar que no se puede tener todo aquello en el momento que quieren, es clave para fomentar la tolerancia a la frustración y prevenir posibles conductas agresivas. Si el niño consigue su objetivo por medio de estas conductas, aprenderá a que comportarse así es útil y eficaz para conseguir sus deseos.

Por ello es importante enfrentarles al motivo de la frustración, ayudarles a expresar sus emociones y a que distingan entre sus deseos y necesidades para que puedan gestionar su impulsividad.

El niño también aprenderá a tolerar la frustración por medio del establecimiento de límites y normas ya que a través de éstas aprenderá a comportarse de una manera adecuada y sabrá lo que puede hacer y lo que no tiene que hacer. Darle la oportunidad de saber qué es bueno y qué es inadecuado les ayudará a sentirse seguros.

La creación de las normas debe hacerse de una forma clara y concisa, es bueno que el niño o niña participe en la creación de esas normas, y es imprescindible ser constante y mantener coherencia.

Es importante recordar que los niños están aprendiendo y necesitan de nuestra guía, ajustar nuestras expectativas a su momento evolutivo es esencial para fomentar una buena autoestima y evitar frustraciones e inseguridades.

Colocar carteles en casa o en clase con las normas es muy útil para que éstas se conviertan en hábitos.

Como las normas tienen que ser concretas y deben aludir a comportamientos (hechos) y no a formas de ser, a continuación exponemos un claro ejemplo sobre conductas agresivas, pero es conveniente hacerlo con todos los hábitos que queremos que aprendan.

Este podría ser un ejemplo de listado:

Listado de Normas: Para evitar conductas agresivas
— No dar patadas — No morder — No pegar — No poner zancadilla — No insultar — No hacer gesto amenazantes — No romper ni estropear — No amenazar

Sería inadecuado decir: «Eres un niño malo». Es más conveniente decir: «no debes pegar, ni romper cosas».

El no establecimiento de límites y normas no solo provoca desorden e inseguridad en la vida del niño o niña, sino que además fomenta que los niños tengan escaso control sobre su comportamiento y sean intolerantes a la frustración.

No obstante no es efectivo este establecimiento si no hay consecuencias cuando un niño no las cumple. El aprendizaje a través de consecuencias establece que si un comportamiento va seguido de algo positivo tiende a repetirse y cuando tras el comportamiento perdemos algo positivo o no obtenemos nada tiende a desaparecer.

La actuación inmediata de los padres tras la conducta agresiva es crucial para el aprendizaje del niño. Más tarde volveremos a este tema y expondremos una serie de técnicas y estrategias.

2. *Atender y reconocer los comportamientos adecuados*

Cuando no reforzamos las conductas positivas y solo nos fijamos cuando se comportan mal, corremos el riesgo de que el niño piense que: «Si no consigo atención cuando me comporto bien, la conseguiré cuando hago algo inadecuado» o «Solo existo y me tienen en cuenta cuando no me comporto bien». Si además el niño está constantemente castigado puede pensar: «haga lo que haga da igual porque me van a castigar». Hay que tener cuidado con esta cuestión, porque podemos mandar a los niños mensajes implícitos que no solo son perjudiciales para el buen desarrollo de la autoestima, sino que además fomentamos las conductas agresivas y negativistas.

Por tanto, lo mejor será atender las conductas adecuadas y no atender las conductas negativas mientras se están produciendo. Esto a veces cuesta dado que si el niño se ha estado comportando inadecuadamente toda una tarde, es difícil premiar los pequeños comportamientos que ha tenido o que tras la tarde tendrá, pero esto es efectivo y se hará visible a medio y largo plazo. El niño sabrá que hacer para ser reconocido y que no hacer ya que su comportamiento inadecuado no tendrá ninguna utilidad.

3. *Enseñar a Identificar las emociones: el enfado*

Los niños de entre dos y tres años necesitan la ayuda de sus padres para expresar lo que les ocurre. Por ello es muy importante enseñarle a poner nombre a lo que sienten, así facilitamos que a medida que vayan creciendo les resulte más fácil identificar sus sensaciones (los mensajes que les mandan su cuerpo) y con ello sus emociones.

Es bueno explicarles para qué y cuándo aparecen las emociones y decirles que el enfado no es una emoción «mala» sino que es una emoción que tenemos cuando algo no nos sale como nos gustaría y/o cuando creemos que alguien sobrepasa nuestros límites. Lo importante es sentirla, reconocerla, escucharla y con ello saber qué vamos a hacer, iniciar un plan de acción.

Un paso para la gestión del enfado es identificar qué es lo que nos enfada y cuándo comenzamos a enfadarnos. Que los propios niños hagan un listado en casa o en clase de aquellas cosas que hacen enfadarles y cómo reacciona su cuerpo es muy útil:

> Ejemplo:
>
> A continuación presentamos un ejemplo de cómo una mamá aborda esto con su hijo:
>
> Conversación de Marcos y su Mamá:
>
> —Marcos, antes creo que te ha molestado mucho cuando María no te quería dejar el juguete, te he notado muy enfadado verdad? ¿Qué es lo que has sentido? He notado que tu cara te cambiaba ¿Recordamos juntos cómo ha reaccionado tu cuerpo? He visto como tu cara se arrugaba y los dientes los apretabas ¿Cómo estaba tu cuerpo? ¿Estaba tenso o relajado?...

Con los niños más pequeños lo podemos trabajar por medio de cuentos, es muy fácil incluso inventárselos, aquí mostramos un ejemplo:

Luisa la gran ballena

Hola me llamo Luisa y vivo en el fondo del mar, en un paraíso lleno de corales de todos los colores y rodeado de infinidad de peces y de mis amigas las ballenas.

Me gusta nadar lentamente por el agua transparente, mientras me calientan los rayos del sol que traspasan desde el cielo al fondo del mar...

Un día me encontré una cueva y la puerta estaba abierta, entré y de repente se cerró la puerta, ¡¡¡¡¡ y ya no podía salir!!!!!

¡¡¡¡ Me quedé encerrada!!!! ¿Te puedes imaginar lo aburrida que estaba sin ver a nadie y sin poder hacer nada? Echaba de menos a mis amigas

las ballenas, y a los demás peces y a nadar en el agua calentita, a los rayos del sol.

¡¡Estaba hasta las narices!! (ya no podía más), tenía que salir de aquella cueva.

Entonces abrí la ventana que estaba junto a la puerta y vi por la ventana que la llave estaba en la cerradura de la puerta, tenía que coger esa llave para poder salir.

Me asomé a la ventana todo lo que pude pero una parte de mí no podía salir porque estaba demasiado gorda y me quedé ahí encajada, no podía moverme ni para dentro ni para fuera...

Me enfadé muchísimo, algo le pasaba a mi cuerpo y no sabía qué era!

¿Me puedes ayudar a saberlo? ¿Cómo crees que estaba mi cuerpo?

¡¡¡¡Has acertado!!!!!

¡¡¡¡A causa del enfado noté mucho calor, respiraba muy deprisa y la cara se me puso roja, parecía que iba a explotar, las manos se me pusieron muy tensas!!!!

También podemos pintar caras de personas que expresen no solo enfado sino también tristeza o alegría, haciendo que el niño participe y se fije bien en la expresión entre una y otra emoción. Éstos dibujos pueden exponerse en un lugar de la casa y cuando se manifieste esa emoción se le llevará a ese lugar para que intente señalar la que le ocurre a él o ella, ésta puede ser otra forma sencilla para aprender a reconocer emociones.

Hay otros juegos que se pueden hacer en casa y también en clase, veamos algunos de ellos:

El juego del yo pinto así: hace que los niños reconozcan, acepten y expresen sus emociones y a su vez reconozcan y acepten las emociones de los demás a través de los dibujos, que es una vía muy importante que los niños utilizan muy a menudo.

Desarrollo del juego: cada uno de los participantes estará sentado en su sitio, en él tendrá una cartulina de cada uno de los tres colores: amarilla, verde y roja.

El juego consiste en que cada niño tendrá que coger los colores acordes y pintar en cada una de las cartulinas correspondientes a las siguientes emociones: cartulina amarilla: cómo pintas cuando estás contento, cartulina verde: cómo pintas cuando estás triste; y cartulina roja: cómo pintas cuando estás enfadado. Será libre en la elección del color que use.

Posteriormente se irán colocando los dibujos en el frigorífico, en un panel en la habitación... para comentar de manera detallada todos los dibujos ¿Qué colores se han usado? ¿Qué tonos y formas? ¿Cómo estaba nuestro cuerpo cuando realizábamos cada dibujo?

Nos ponemos el termómetro (matices emocionales)

Un termómetro mide la temperatura corporal, nosotros vamos a enseñar a los niños a utilizar el termómetro emocional.

Hasta ahora, y a través de las sensaciones físicas les hemos ayudado a reconocer en qué emoción se encuentran: enfado.

A partir de este momento vamos a ayudarles a distinguir la intensidad de ese enfado, es decir se van a tomar la temperatura emocional. Esto es muy importante, dado que no es lo mismo estar molesto, que irritado, indignado, rabioso, furioso o iracundo. No es lo mismo tener 37,5º de temperatura corporal que 41º, las sensaciones cambian y también cambia nuestra forma de proceder.

Son los matices emocionales, ¿El matiz es crucial, verdad? Es esencial poner nombre a nuestras emociones y también a las de los demás para optimizar nuestras relaciones. La emoción básica enfado tiene muchos matices emocionales y estos son algunos ejemplos:

ENFADO
Agresivo
Colérico
Crispado
Quemado
Descontento
Enojado
Alterado
Fastidiado
Furioso
Insatisfecho
Irascible
Malhumorado
Molesto
Nervioso
Rabioso
Tenso
Violento
Irritado
Indignado
Humillado

Ponerle nombre a cómo te encuentras y se encuentran los demás es importantísimo, parece sencillo, pero cuando se empieza a practicar se comprueba que no siempre es fácil encontrar el matiz concreto a lo que sentimos o creemos que sienten los demás. Si esto de por sí ya es a veces complicado para nosotros los adultos, nos puede parecer que para un niño es tarea prácticamente imposible, pero no es cierto.

Si a un niño le decimos que todos los pájaros son pájaros, aprenderán esa única palabra y cuando vean cualquier pájaro lo llamaran pájaro. Si cuando ven un pájaro le decimos que es una paloma, mirlo, gorrión, cigüeña, canario, periquito.... aprenderán esas palabras. Lo mismo ocurre con las emociones, si ellos cuando se sienten molestos, irritados, indignados, furiosos, irascibles.... reconocemos esas emociones y las nombramos con naturalidad, poco a poco sabrán distinguirlas y reconocerlas en ellos mismos y en los demás, es cuestión de práctica.

Una vez identificada, la acogemos y permitimos que se despliegue sin mostrar oposición. Consiste en aceptar lo que sentimos y aprender a expresarlo adecuadamente.

4. *Aprender a expresar las emociones*

De forma paralela a la enseñanza de la identificación de las emociones, es necesario enseñar a nuestros hijos cual es la mejor manera de expresarlas. Es bueno explicarles que el enfado a veces se manifiesta a través de la ira y la agresividad y que es natural sentirse así.

Por tanto una vez que les hemos enseñado a identificar la emoción que siente y reconocer incluso el matiz emocional en el que se encuentra, vamos a aprender a escuchar que es lo que ese enfado nos dice que tenemos que hacer. ¿Cómo podemos enseñar a los niños a expresar la emoción enfado adecuadamente?

Hay muchas técnicas divertidas que podemos utilizar para que los niños aprendan a expresar su indignación, molestia, furia, rabia... Éstas actividades se tienen que poner en práctica cuando el niño percibe que se está alterando, reconozca su emoción y escuche el mensaje que tiene para el.

Veamos algunas de esas técnicas:

Técnica de la Tortuga

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, ya que ésta se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada.

El objetivo será enseñar al niño o niña a replegarse dentro de su caparazón imaginario cuando sienta que precisa reflexionar sobre lo que está sucediendo: que un niño le empuje, que le quiten los juguetes, que le castiguen, que no le dejen hacer lo que quiere...

En estos momentos le ayudaremos a que utilice la palabra «tortuga» y deberá encogerse, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos.

Después que ha aprendido a responder como una tortuga se le enseñará a relajar sus músculos, comportamiento propio de este animal. Esto es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos y disminuye la probabilidad de que se dé la conducta agresiva. Se lo podemos contar como un cuento y jugar practicándolo.

La Tortuga

«Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 4 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre».

No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar... era demasiado difícil y pesado hacer las fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era mucho más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el/la profesor/a contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastar bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro. Cada día en el camino hacia el colegio se decía a sí misma que lo haría lo mejor posible para no meterse en líos. Pero a pesar de esto, era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba o le castigaban «Siempre metida en líos» pensaba «como esto siga así voy a odiar el colegio y a todos» y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era una vieja tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla «¡Oye! ¡Aquí!» dijo con su potente voz, «Te contaré un secreto ¿Tú no te das cuenta que la solución a todos tus problemas la llevas encima de ti?» La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando «¡tu caparazón» ¡tu caparazón!» le gritaba «¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que sientas rabia, ira, siempre que tengas ganas de romper cosas, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que no te sientas tan rabiosa. Así la próxima vez que sientas furia, ¡métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela.

Al día siguiente lo puso en práctica. De repente un/a niño/a que estaba delante de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentir como se indignaba, sentía rabia, furia... y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, las piernas y cabeza,

tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se fue calmando y pasó de la furia a la molestia. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha donde nadie le podía molestar. Entonces salió y le expresó a su compañero de juegos: «Por favor, te pediría que tuvieses más cuidado, me has golpeado en la espalda, eso me ha dolido y molestado» Cuando terminó, su profesora estaba sonriéndole, contenta y orgullosa de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que algo o alguien le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo la admiraba y quería saber cuál era su mágico secreto».

Otras técnicas que se puede utilizar para que nuestros hijos aprendan a gestionar el enfado son la Técnica del semáforo o la Técnica del termómetro, ambas se pueden colgar tanto en casa, para que los niños lo tengan presente y lo puedan aplicar hasta automatizarlo.

Técnica del Semáforo

Cuando el niño o niña se sienta furioso, iracundo, alterado... es el rojo, cuando está indignado, enojado.... es el amarillo y cuando esta molesto, fastidiado es el verde, de tal manera que le podemos hacer la siguiente comparación:

Rojo: Al igual que nos quedamos quietos en la acera y no cruzamos la calle, nos paramos y pensamos qué nos ocurre.

Amarillo: Todavía no podemos empezar a andar hasta que estemos seguros de que los coches se pararán. Tampoco podemos actuar si no decidimos qué vamos hacer y no pensamos qué ocurrirá cuando lo hagamos.

Verde: Ahora podemos cruzar. Ponemos en marcha nuestro plan y resolvemos el problema. Luego contamos cómo nos ha ido.

Técnica del termómetro

Le explicamos al niño o niña que los termómetros marcan las bajadas y subidas de temperatura, al igual que le ocurre a nuestro cuerpo cuando nos sentimos muy enfadados, muy tristes o muy contentos. No es bueno que siga subiendo el calor porque el termómetro estallaría. Para bajarlo tenemos que bajar el calor. Nosotros podemos hacer lo mismo con nuestro cuerpo si antes de actuar respiramos, esperamos y dejamos que baje la temperatura. A continuación dibujamos un termómetro graduado y lo ponemos en un lugar visible. Se le pedirá que señale distintas situaciones y qué temperatura del 1 a 100 tienen en esas circunstancias.

Dando ejemplo de nuestro comportamiento, es otra manera eficaz de que ellos aprendan a manejar sus emociones, por tanto hay que poner especial atención a cómo manejamos nosotros las nuestras.

A continuación incluimos el cuento de la ballena adaptado al trabajo de la gestión, sólo incluimos el final del cuento para no volver a repetir la primera parte:

Luisa la Gran Ballena

Me asomé a la ventana todo lo que pude pero una parte de mí no podía salir porque estaba demasiado gorda y me quedé ahí encajada, no podía moverme ni para dentro ni para fuera...

Me enfadé muchísimo, y al momento a causa del enfado noté mucho calor, respiraba muy deprisa y la cara se me puso roja, parecía que iba a explotar, las manos se me pusieron tensas, y me entraron ganas de pegar!!

¿Querido niño, qué podía hacer me puedes ayudar?

vamos a ayudar a luisa

es normal que luisa esté enfadada, pero tiene que dejar de sentir que va a explotar y de tener ganar de pegar o insultar:

¿Qué se puede hacer?

— Respirar hondo
— Contar hasta diez antes de pegar a algo o alguien.
— Retirase hacia una habitación a pensar que puede hacer.
— Dar vueltas por la cueva corriendo mientras piensa en que hacer.
— Imaginar una imagen bonita, a ella misma nadando lentamente por las aguas calientes.
— ¡¡ Encontrar una solución!! ¡¡¡Voy a pedir ayuda!!!

A ver cómo pide Luisa ayuda: ¡¡¡¡¡AAAYUUUUUDAAAAAAAAAA!!!!!

¡¡¡Tú has escuchado ayúdame de Luisa y vas a la cueva a ayudarla!!!

¡¡Hola Luisa!! La tranquilizas, abres la puerta con la llave, la sigues tranquilizando y la empujas suavemente hacia afuera ¡¡¡¡¡y Luisa ya está fuera!!!!! Dispuesta a encontrar una solución. ¡¡Estáis muy contentos los dos!!

¿QUÉ NOS DICE LA EMOCIÓN ENFADO? ESCUCHEMOS

(volver al capítulo emociones y creencias)

Nos enfadamos cuando las cosas no salen como nos gustarían o cuando interpretamos que alguien sobrepasa nuestros límites.

5. *Enseñando a resolver problemas. Aprendiendo otros modos de expresión del enfado.*

Existen niños «Dragones» que para resolver los problemas o dificultades que se les presentan actúan agrediendo y gritando a los demás, de esta

manera no solo no solucionan de una manera adecuada cada situación, sino que las consecuencias de sus actos son negativas y producen un deterioro claro de la relación con los demás.

Por otro lado, existen niños «Ratones» que cuando ocurre algo que no les gusta y se enfadan, deciden esconder este enfado, actúan sumisos a la opinión o acción del otro y son pasivos ante los problemas por no saber qué hacer.

Estos niños retienen sus sentimientos y emociones, facilitando la explosión de emociones descontrolada y no defienden sus derechos, algo que daña profundamente su autoestima y su relación con los demás. Son aquellos que son agredidos frecuentemente y no se defienden. Les pegan, les quitan los juguetes y ellos nunca «luchan» por defender sus derechos, sino que toman una actitud pasiva o lloran para que los adultos les resuelvan sus problemas.

En estas situaciones los padres se suelen angustiar y tienden a protegerlos, pues ven que ellos no lo hacen.

Pero tenemos que hacer justo lo contrario: tenemos que estar muy atentos y apoyar a los niños para que sean ellos los que resuelvan esas situaciones, generando un entorno facilitador para un aprendizaje activo de habilidades asertivas.

Tanto a los niños dragón como a los niños ratón, hay que ayudarles a analizar las consecuencias de sus propios comportamientos y ayudarles a encontrar soluciones alternativas que se puedan poner en marcha ante las situaciones conflictivas.

Una técnica muy utilizada para enseñar a los niños a resolver problemas es la Técnica del oso Arturo, que incita al niño a seguir cuatro pasos.

Vamos a aplicarla con Marcos, un niño de 7 años al que siempre le castigan por pegarse en el colegio, su madre ya no sabe qué hacer, Marcos le dice que siempre le quitan sus juguetes y como está muy enfadado él reacciona pegando a los demás...

El oso Arturo ayudará a solucionar el problema de Marcos:

Paso 1: ¿Cuál es el problema?

En este paso hay que ayudarle a identificar cuál es el problema. Centrarnos en los hechos es primordial. Un hecho es algo objetivo, algo que no es discutible. Por medio de preguntas le haremos reflexionar para llegar a una descripción clara de los hechos acaecidos.

Ejemplo:

«Marcos, le has quitado el juguete a Mario».

Paso 2: ¿Cómo solucionarlo?

Cuando sea consciente del problema se le ayudará a proponer soluciones, aunque no sean válidas, es este paso es importante que proponga maneras diferentes de actuación para resolver el problema, tratando de que sean partícipes de su situación.

Se pueden escribir las soluciones que vaya planteando sin juzgar ninguna de ellas, es importante recordar que les estamos enseñando y nosotros por medio de preguntas les podemos ayudar a encontrar la solución más adecuada.

Una vez que haya propuesto las diferentes alternativas de actuación él o ella, tendrá que elegir una, pero antes de este paso es muy importante que les hagamos reflexionar sobre las distintas consecuencias que cada una de las alternativas tiene, por ejemplo, aquí podemos ayudar a Marcos a reflexionar sobre las consecuencias que tiene el reaccionar de forma agresiva.

Paso 3: ¿Cómo puedo hacerlo?

En este momento el oso Arturo preguntará ¿Marcos, cómo lo vas hacer?

Como Marcos ya tiene presente cuáles pueden ser las consecuencias de cada alternativa escogida, se puede dividir en distintas fases el plan de actuación. Por ejemplo si ha elegido que la solución es hablar con sus amigos para que no le quiten los juguetes, puede que aun así el problema persista y es bueno pensar en una segunda fase de solución del problema: por ejemplo irme a otro sitio a jugar.

Es importante dividir la solución en distintos pasos y una vez que se ha establecido el plan de actuación, repasarlo y llevarlo a cabo.

Paso 4 ¿Cómo lo he hecho?

El oso Arturo le preguntará cómo lo ha hecho, y el niño tendrá que evaluar su actuación, en este paso es importante que entienda que él o ella ha sido el responsable de la actuación elegida y se evaluará si se ha cometido algún error y se le ayudará a analizarlo o si ha sido exitoso, de cualquier forma se le reforzará positivamente por el trabajo realizado.

6. *Establecer una buena comunicación, no castigo físico, no reacciones violentas.*

Establecer una comunicación sana y positiva con nuestros hijos es clave no solo para prevenir las conductas agresivas sino para moderarlas. Como sabemos una de las maneras en las que los niños aprenden, es de sus modelos más cercanos y si no queremos que nuestros hijos no peguen, ni griten... nosotros tampoco lo haremos.

El castigo físico no es recomendable ya que si la manera en la que solucionamos los problemas con los hijos es por medio de la agresión, por mínima que sea, les estamos enseñando a que es una alternativa a la solución de los problemas y ellos aprenderán a aplicarla en su vida.

Si en medio de una discusión nos invade la emoción enfado en alguno de sus matices, podemos aplicar lo mismo que nosotros les vamos a enseñar. Si identificamos las sensaciones que nos manda nuestro cuerpo, podremos poner en marcha comportamientos alternativos a elevar la voz demasiado, gesticular de forma agresiva... etc. Por ejemplo podemos salir de la habitación unos minutillos, contar hasta diez y volver para plantear el tema y buscar una solución.

Hay que tener presente que los niños nos ponen a prueba constantemente y la manipulación y la provocación suele ser a veces una buena estrategia para conseguir un fin. Deberemos por ello estar atentos a estas conductas y actuar dando un buen ejemplo.

Hay técnicas para poner consecuencias a los comportamientos agresivos como la técnica del tiempo fuera, no prestarle atención que se han expuesto en el capítulo 12 «Enseñar técnicas para resolver problemas».

¿QUÉ HACER INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CONDUCTA VIOLENTA?

Después de todos los pasos que hemos dado vamos a poner un ejemplo concreto de una conducta violenta y las pautas y estrategias más adecuadas a llevar a cabo tras el comportamiento agresivo:

> Patricia está contentísima porque ha ido a casa de su amigo Daniel a jugar un ratito. Sus madres están sentadas en el sofá y observan como juegan con las construcciones. No se ponen de acuerdo en qué construir juntos, ante lo cual optan por construir cada uno lo que le apetece, pero las piezas empiezan a escasear y Patricia decide quitarle a Daniel las piezas de su carretera y su puente cuando él no se da cuenta, pero llega un momento en que el niño sí se da cuenta y le pide que le devuelva la pieza que le ha quitado. Patricia se niega y comienza la disputa verbal, se van enfadando hasta que optan por romperse mutuamente sus construcciones, se empiezan a tirar piezas y Patricia expresa su rabia e impotencia tirando del pelo y mordiendo a Daniel.

Pasos a seguir:

- No demostrar agresividad de ningún tipo: ni verbal ni no verbal (miradas, gritos, cogerle del brazo bruscamente, zarandearlo...) Es importante recordar que los niños aprenden de sus modelos principales, y no debemos actuar como queremos que ellos no actúen.
- Separarles y llevar a cada niño a un rincón diferente de pensar... allí debe permanecer unos minutos, tantos como años tengan Daniel y Patricia.

- Una vez finalizado el tiempo de pensar es importante que cada madre hable con ellos. Y les deje claro que por parte de la mamá esa conducta no se admite. No es aconsejable y se considera negativo emplear frases de tipo: «Patricia eres una niña mala» «Eres una niña traviesa». Mejor emplear frases que remarquen la conducta inadecuada establecida en ese momento y describirla de forma seria y clara, sin que nos invadan las emociones: «No me gusta que pegues y muerdas».
- No dar protagonismo al niño o niña cuando infringe la conducta agresiva: es importante evitar que el niño piense o intuya que infringir la norma supone conseguir atención por parte de sus padres. El niño no tiene que obtener ninguna recompensa después del comportamiento agresivo y la atención de los que le rodean es una buena recompensa, por tanto es adecuado no atender la conducta cuando el niño se muestra agresivo con el fin de llamar la atención a los demás.
- Como las madres de Patricia y Daniel estaban delante y tienen toda la información de lo ocurrido, es muy importante que cuando hablen con ellos les planteen a sus hijos posibles soluciones al conflicto:

— Ponerse de acuerdo en qué construir.

— Si no logran ponerse de acuerdo, construir algo que necesite menos piezas.

— Si necesitamos alguna pieza, pedirla.

— Si no nos la quieren dejar, aceptarlo o esperar a que la otra persona no la necesite.

— Jugar a otro juego.

Es importante plantear al niño el mayor número de soluciones posibles. Eso le enriquecerá y favorecerá la posibilidad de que en el futuro no surja la agresividad. En la búsqueda de opciones, Daniel y Patricia deben tener un papel activo, participando en la búsqueda de soluciones. ¿Qué podríamos hacer? ¿Cómo se lo podemos decir? ¿Y si no quiere, qué hacemos?

Si los niños son muy pequeños es aconsejable que se representen.

— Cuando se hayan elegido las opciones hay que supervisar que se lleven a cabo por parte de los dos niños si quieren seguir jugando juntos.

— Después premiarles con besos, abrazos, actividades... por el esfuerzo realizado para solucionar el problema. Y aprovechar de esa situación dada para que en los próximos días las mamás de Daniel y Patricia cuenten cuentos en los que se puedan subrayar los papeles agresivos y los no agresivos y recalcar cuáles son las consecuencias claras de cada forma de actuar.

A continuación se presentan una serie de cuentos que pueden servir para pasar un rato divertido y a la vez educativo. Van dirigidos a niños a partir de los 18 meses aproximadamente. Esa edad hace que, inevitablemente, las historias sean cortas, muy cortas (dado que sus niveles de atención son breves). No son historias que deban ser leídas y ya está. Si hiciéramos eso, no servirían para nada.

Además, es sumamente importante representar las situaciones de forma muy concreta. Tenemos que tener en cuenta que el pensamiento abstracto es extremadamente limitado en estas etapas por lo que, si no representamos las situaciones de forma concreta, el valor educativo sería prácticamente nulo.

Estos cuentos o esta representación de situaciones tienen que darse creando un ambiente receptivo. El niño debe estar atento, debe analizar e interpretar la situación que oye y ve, y nosotros debemos comentar con él lo oído, hacerle preguntas, implicarle en las soluciones, en resumen: debemos hacerle pensar. Y para conseguir todo esto, no hay mejor forma que crear un ambiente de juego, de diversión, de misterio, en el que nosotros cambiaremos las voces o nos disfrazaremos, y en el que ellos harán papeles (de leñador, de niño, de oso...). Todo debe ser dinámico, cambiante, rápido, con estímulos constantes que centren su atención.

Para niños mayores la extensión de los cuentos puede crecer. Estas historias son simplemente un ejemplo. Os animo a crear vuestros propios cuentos que se adapten a las situaciones concretas de vuestros hijo.

El oso grandullón

Juan era un oso grande, grande (gestos de enormidad), que tenía mucha fuerza (sacar musculatura). Podía levantar árboles enormes, subir por los árboles más altos (gestos de escalar). Era el que más peces pescaba en el río y el que más fuerte gruñía (imita el gruñido de oso, ¡A ver si sabes!).

Pero, tenía tanta fuerza que, ¿sabéis lo que le pasaba? Pues que, cuando jugaba con sus amigos, a veces les hacía daño. Se tiraba encima de ellos (representarlo con otro adulto que demuestre dolor y se queje), les daba un manotazo que les hacía daño (dar en la espalda a otro adulto y que éste suelte un ¡ay!) y, cuando veía un juguete que le gustaba, iba corriendo y empujaba a todo el mundo... ¿Y sabéis lo que le pasaba a Juan? ¿Qué es lo que pasa cuando hacemos daño a los demás, cuando empujamos, cuando nos tiramos encima o damos golpes? Los demás nos dejan solos, y a Juan no le gustaba estar solo, se ponía triste y lloraba (representar la situación de no querer jugar con él y cómo Juan lloraba).

¿Qué podría hacer Juan para solucionarlo?

Podría tratar a los demás con suavidad.

No darles manotazos sino hacerles caricias (representarlo).

No empujar sino pedir permiso para pasar (representarlo).

Entonces Juan empezó a darse cuenta que tenía que acariciar, pedir permiso para pasar, preguntar antes de quitar los juguetes, compartir, y entonces los amigos empezaron también a acariciarle, sonreírle, abrazarle, a jugar con el.... (todo esto se representa)

Y colorin colorado...

La Tigresa Elvira

(Esta historia un padre la lee y el otro la va representando. Si estamos solos, siempre es posible representarla a la vez que se lee. El único inconveniente es que, quizás, sea mejor memorizarla antes).

A Elvira, la tigresa, le encantaba mordisquear todo lo que se encontraba en la selva. Mordisqueaba las plantas, los troncos de los árboles; cogía un trozo de carne y se pasaba horas mordisqueándolo. Se lo pasaba pipa. Tenía los dientes finos y puntiagudos, limpios y brillantes, y se los limpiaba con palillos para mantenerlos relucientes. Se pasaba las horas cuidando su dentadura.

Le encantaba comer y lo hacía despacio. Comía galletas, manzanas, jamón serrano... Todas las comidas le gustaban y se pasaba mucho tiempo comiendo y disfrutando.

¿Por qué, para que sirven los dientes?

Sirven para comer, para masticar galletas, garbanzos, macarrones, espaguetis, patatas fritas... ¿Qué más? (que conteste el niño).

Pero un día, Elvira iba andando por la selva y entre unos matorrales vio algo extraño que no conocía y, como le gustaba tanto morder todo, no lo pensó y le clavó los dientes, y entonces oyó un grito espeluznante: ¡Ay! ¡Ay!... (el padre que lo esté representando que lo haga muy sentidamente).

¡Qué daño!, ¡qué dolor!, ¡qué horror!, ¡Me duele mucho!...

Entonces Elvira, que lo había hecho sin querer, se asustó... porque se dio cuenta de que había mordido a su amigo Pedro y le había hecho daño.

Le pidió perdón, le dio besitos y le dijo:» Perdona. Ha sido sin querer. No tenía que haberte mordido, porque no se muerde a los amigos. Se muerden las galletas, las patatas, las croquetas...» (Preguntar a los niños qué cosas se muerden).

Pedro la perdonó, pero Elvira, a partir de ese día, antes de morder algo se aseguraba de que fuera comida y no un amigo suyo.

El Dragón Arturo

(Aconsejo contar este cuento con una figura de dragón, de dinosaurio o de tigre muy pequeña. El único requisito es que sea un animal con connotaciones agresivas, puede leerlo un padre solo, pero aconsejo que sean los dos para poder representarlo y dar más énfasis al cuento.)

Os voy a presentar a Arturo. Arturo es un dragón chiquitito, muy chiquitito. Tan chiquitito, que casi no se le ve. Pero Arturo puede hacer una cosa increíble: puede echar fuego por la boca, a la vez que dice cosas feas, muy feas. ¿Qué cosas feas dice Arturo? (poner voz ronca y tono desagradable).

- Dame la pelota, porque si no, te pego y te quemo con mi fuego.
- Quítate de en medio, o te achicharro con mi fuego.
- Ese tren rojo me gusta. ¡Dámelo! O te lanzo mi fuego.

Pero resulta que Arturo tiene una profesora a la que no le gusta que diga esas cosas feas. ¡Chicos! ¿Qué le gusta a la seño de Arturo? (pedir ideas...)

Si no las dan, sugerir algunas. A la profe de Arturo le gustan:

- Los besos
- Las caricias
- Los abrazos
- Pedir las cosas por favor. ¡Por favor, apártate para que pueda pasar! ¡Por favor, déjame la pelota!

(Representar todas las situaciones)

¿Y qué es lo que hace la profe cuando Arturo echa fuego por la boca? (incitar a los niños para que contesten).

Pues, manda a Arturo a pensar y ¿qué es lo que tiene que pensar Arturo?

- En dar besos
- En pedir las cosas por favor: ¿Me dejas tu tren rojo, por favor?
- En hacer caricias

(Representar todas las situaciones)

¿Y qué es lo que hace la profe cuando Arturo da besos, pide las cosas y hace caricias?

Pues le da palizas de besos y caricias (hacerlo con mucha alegría y efusividad).

Auto-registro de agresividad

Día y hora:

Motivo (descripción):

....

....

Personas presentes: ....

A quién va dirigida la conducta: ....

Respuesta del agredido: ....

....

....

Rincón de pensar
(actitud): ....

....

....

Representación de la conducta contraria
(actitud) ....

....

....

Soluciones planteadas:

Descripción

....

Representación

....

Descripción

....

Representación:

....

OBSERVACIONES: ....

....

....

....

20

CÓMO QUITAR EL CHUPETE

A muchos padres les preocupa el momento de retirar el chupete a sus hijos. Anticipan los lloros, las malas noches, la irritabilidad...es decir, adelantan dificultades.

Para el niño el chupete suele ser una fuente de relajación, un consuelo para los malos momentos, un objeto asociado al placer.

Competir con un objeto que da placer es difícil, pues los seres humanos buscamos el placer siempre que podemos y en esto los niños ni son ni tienen por qué ser diferentes.

Intentar quitarles el chupete por las bravas suele generar desconsuelo, lloros, rabietas, malas noches... y, en muchas ocasiones, los padres no resistimos la situación y volvemos a darles su preciado tesoro.

Cuando se decida que ha llegado el momento de quitar el chupete a alguno de tus hijos, Le aconsejamos seguir los siguientes pasos:

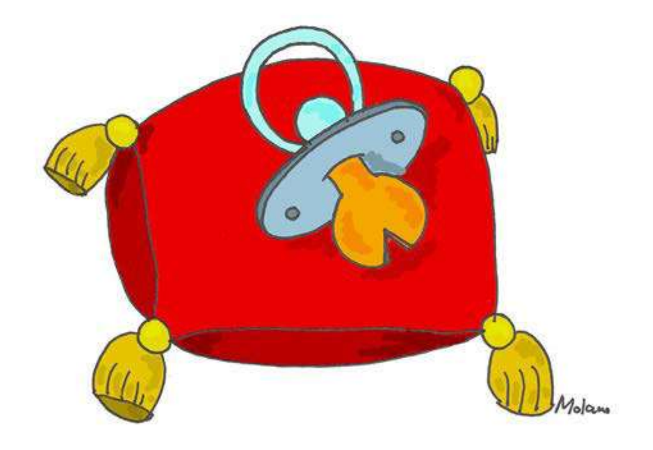
- Debe hacer desaparecer gradualmente todos los chupetes que tenga (sin prisa, pero sin pausa), hasta que solamente quede uno. El elegido puede ser cualquiera (su preferido, el más nuevo). Eso da igual; lo importante es que sólo quede un chupete y el niño sea consciente de ello.
- Pasados unos días, a ese chupete único se le hace un corte con unas tijeras, un corte con el que nos llevemos un trocito de tetina; es decir, no se trata de hacerle una raja, sino de quitar un trocito de chupete. Ese corte debe ser lo más pequeño posible, porque en la boca tenemos una gran sensibilidad y cualquier cambio parece mucho mayor de lo que es en realidad, de modo que el corte debe ser mínimo. Entonces, el niño puede tener dos tipos de reacciones:

a) no parece afectarle el cambio y no dice nada o...

b) nos trasmite que el chupete se le ha roto y quiere otro.

Entonces, con total normalidad, le decimos que sí, que vamos a ir a la farmacia a comprar otro chupete.

- Con anterioridad se habrá puesto de acuerdo con el farmacéutico, para que cuando llegue a comprar el nuevo chupete sea el farmacéutico quien pregunte al niño cuántos años tiene. Sorprendido de su edad, le explicará que no puede venderle un chupete a un «chico tan mayor». Es importante que sea el farmacéutico quién se lo comunique.
- Usted afligido por el hecho, le dice al niño que tiene que cuidar muy bien el chupete que tiene, ya que no podrán comprar más. Pasada una semana vuelve a cortar otro pedacito y sigue haciéndolo todas las semanas. Normalmente, es el propio niño quien termina rechazando el chupete. La cuestión es que el abandono del chupete suele ser una decisión del niño, y ocurre poco a poco.
- En el caso de hermanos pequeños con chupete, es muy importante dejar claro desde el primer momento que, bajo ningún concepto se podrán utilizar. Los chupetes son personales y no se pueden intercambiar.



21

CONTROL DE ESFÍNTERES DIURNO

Cambiar pañales, o lavar pequeños traseros son obligaciones que aceptamos con alegría.

Naturalmente algunos niños aprenden antes que otros, pero también debemos recordar que algunos niños andan y hablan antes que otros.

No importan las historias que se hayan oído de amigos o compañeros, si se sabe de un niño que ha aprendido antes de un año, en realidad esto indica que sus padres le habrán dirigido y le sientan justo a tiempo. Pero el niño a esta edad, ciertamente, es incapaz de entenderlo o de autocontrolarse. Intentar enseñar a un niño tan temprano puede ser fuente de muchas frustraciones. En un niño tan pequeño no se han desarrollado aún las conexiones entre su cerebro y sus funciones de eliminación. El niño no puede, por sí mismo, querer hacer una deposición u orinar, y no es consciente, incluso, de qué ha eliminado. La conciencia llega antes que el control de esfínteres.

El control viene dado por la capacidad creciente de la vejiga de retener más orina y la menor necesidad de movimientos frecuentes de los intestinos. El orden normal de evolución es el siguiente:

- control intestinal nocturno
- control intestinal diurno
- control vesical diurno
- control vesical nocturno

Hay excepciones (aunque pocas) a este orden.

La gran mayoría de los niños están preparados para el control de esfínteres diurno entre los dos y tres años, aunque puede darse antes, a eso de

los veinte meses. Los adultos no deben sentirse presionados para educar al niño en estas cuestiones hasta que el niño no se encuentre maduro, y no debe tenerse en cuenta lo que haya conseguido el pequeño «Antoñito», que es dos meses menor. El control de esfínteres diurno es una capacidad corporal compleja.

Para determinar si el niño se encuentra en posición de alcanzar el éxito en el aprendizaje del control urinario, podremos hacer las siguientes comprobaciones sencillas:

Control de la vejiga

- ¿Mi hijo orina profusamente de una sola vez y no pequeñas cantidades a lo largo de todo el día?
- ¿Permanece seco varias horas al día?
- ¿Parece darse cuenta de que va a orinar, expresándolo a través del rostro o las posturas especiales que adopta?

Si la respuesta es afirmativa en los tres casos, quiere decir que es consciente de las sensaciones de la vejiga y posee suficiente control de la misma para iniciar el entrenamiento.

También es cierto que puede ocurrir que tengamos alguna dificultad para contestar a alguna de estas preguntas, dado que el niño se pasa todo el día con el pañal puesto y estos datos pueden pasar desapercibidos (podemos empezar a prestar especial atención a partir de ahora).

Preparación física

- ¿Posee suficiente coordinación de dedos y manos para coger fácilmente los objetos?
- ¿Se traslada fácilmente de una habitación a otra sin necesidad de ayuda?
- ¿Sube y baja escaleras alternando los pies, aunque sea con ayuda?

Aptitud para seguir instrucciones

Pidamos al niño que realice las siguientes acciones: es muy importante que no las acompañemos de indicaciones gestuales que le puedan ayudar a comprender lo que deseamos que haga (el lenguaje no verbal tiene que reducirse a cero).

- Pídale que señale: su nariz, ojos, boca, cabellos...
- Pídale que se siente en una silla.
- Pídale que se levante.

- Pídale que camine con usted a un lugar determinado
- Pídale que le imite en una tarea sencilla, como puede ser dar palmadas.
- Pídale que le traiga un objeto corriente.
- Pídale que coloque un objeto corriente junto a otro.
- Pídale que encienda la luz.
- Pídale que vaya a su dormitorio a buscar un juguete determinado.
- Pídale que le dé un abrazo enorme.

Si realiza correctamente ocho de estas diez acciones puede considerársele intelectualmente desarrollado para el entrenamiento del control de la orina diurno.

* *Nota importante:* Si se detectan miedos al inodoro, dolor al defecar, o conductas oposicionistas, se aconseja solucionar estas dificultades antes de comenzar el entrenamiento.

PAUTAS DE CONTROL DE ESFÍNTERES DIURNO

- *El pañal por la noche o durante la siesta sigue.* Es un control diferente y requiere mayor maduración. El control nocturno del pis no se considera patológico hasta cumplidos los cinco años. Los niños pueden controlar el pis nocturno a edades muy diferentes: unos lo hacen a los tres años; otros, a los cuatro o cuatro y medio. No se aconseja quitar el pañal durante la noche hasta que:

1. El niño se despierte durante la noche pidiendo pis.
2. O tras diez noches consecutivas de pañal seco.

- *La retirada del pañal debe ser total y completa, y no se hacen excepciones.* No debemos ponerle el pañal si vamos de boda, al hipermercado a cualquier otro lugar. Cuando le quitamos el pañal a un niño, le decimos que es capaz de controlarlo, le decimos que se tiene que esforzar para controlarlo. ¿Qué le trasmitimos si, en algunos momentos, le volvemos a poner el pañal? Porque cuando a un niño le ponemos el pañal le estamos diciendo que puede hacerse el pis encima. Entonces, ¿a qué conclusiones llega? Algunos padres tienen la costumbre de ir poniendo al niño en el orinal para ver su respuesta, luego le vuelven a poner el pañal, y están así durante unas semanas. ¿Qué aporta esto al niño? ¿Para qué sirve? Puede que el niño no haga pis, pero eso no quiere decir que no esté preparado; a lo mejor, simplemente acababa de hacerlo en el pañal. Para evitar eso le dejamos mucho rato en el orinal y él se aburre y se desmotiva.. Creo que, después de observar al niño y concluir que está preparado, se toma la decisión, se trasmite al niño y se comienza el entrenamiento, sin más. Así de sencillo.

- *Se le pone a hacer pis aproximadamente cada veinte minutos.* Este tiempo es orientativo, si un niño lleva dos horas sin hacer pis, a lo mejor debemos ponerle cada diez minutos. Dejemos que nos guíe el sentido común. En esos momentos de aprendizaje no hay que sugerirle ni preguntarle si quiere hacer pis; se le dice, simplemente, que vamos a hacer pis en el inodoro. No se le da una opción, no es una sugerencia. Es una orden (expresada con respeto, amor y serenidad). Cuando el niño vaya realizando este aprendizaje, sus progresos nos irán indicando cómo irnos retirando de la orden y pasar a la pregunta; posteriormente, a la sugerencia y, al final, conseguiremos que el niño sea totalmente autónomo.
- *Se comprueba también cada veinte minutos si está seco,* reforzando profusamente el estar seco y entonces se va a orinar. Si estuviera mojado se le pide que se cambie (fomentar la mayor autonomía posible), y se le asea. Sin ningún tipo de castigo, ni comentario verbal negativo. Controlar la comunicación no verbal.
- *Se le mantiene en el orinal/ váter o inodoro un minuto, quedándonos con él.* Es importante no alargar el tiempo de estar sentado en el inodoro. Si se le hace largo, el niño se aburre, puede considerar dicha actividad como algo negativo y podría mostrar resistencia en las siguientes ocasiones. El hecho de quedarnos con él ese minuto favorece que el niño se sienta importante y atendido. Esa atención se irá retirando a medida que el niño vaya aprendiendo. En el caso de que haga pis, habrá que celebrarlo por todo lo alto, y si no lo hace, sólo le diremos algo así como: «Ahora no tenemos pis. Bueno, la próxima vez saldrá». Sonrisa, beso y positividad.
- *Todo como si fuera un juego para potenciar la autonomía.* Bajar y subir pantalones, sentarse solito, tirar de la cadena... Se puede usar un orinal o el inodoro directamente, con un reductor(esto último más aconsejable por cuestiones prácticas y de higiene).
- *Refuerzo social siempre y ante cualquier progreso* por pequeño que sea. Con «refuerzo social» me refiero a besos, abrazos, guiños, llamar por teléfono a la abuela para contárselo, un aplauso ... Los premios materiales pueden hacerse, pero comedidamente y siempre partiendo del adulto. No vale eso de «¿si hago pis me das una chuche?» Basta que el niño lo enfoque así para que no se le dé la golosina y, en cambio, le podamos contestar algo así como «¿Sabes lo que te voy a dar? ¡Una paliza de besos!» (mientras se corre detrás de él por el pasillo).
- *Lo negativo se desatiende.* Recordad que el niño está aprendiendo y en todo aprendizaje son perfectamente normales los errores; es más el niño debe sentirse mojado, equivocarse para aprender. En esos momentos de iniciación del aprendizaje, no se aconseja en absoluto establecer consecuencias negativas, pero sí trasmitirle la decepción que eso supone, «Juan tienes que esforzarte más, tenemos que hacer el pis en el inodoro, estoy segura que la próxima vez lo conseguirás» de esta forma no se le castiga, pero sí se le exige esfuerzo.



- Positividad ante todo.
- *Si queremos y/o tenemos que comentar cómo van las cosas* con los educadores de la escuela infantil, los abuelos o la tía, y hasta el momento los avances son escasos o nulos, no debemos hacerlo cuando el niño esté presente o nos pueda escuchar. Pero, si las noticias son positivas, debemos hacerlo delante del niño, para estimularle y hacerle sentirse importante.
- *Darle la mayor cantidad posible de líquidos.* Cuánto más ocasiones de orinar se den, habrá mayores posibilidades de acierto o error, mayor posibilidad de aprendizaje.
- Se aconseja que el niño observe cotidianamente a sus familiares cuando van a hacer pis.

Pasos para conseguirlo:

- *Un viernes por la noche* los padres le comentan la gran noticia: «Papá y mamá hemos decidido que ya eres muy mayor y capaz de aprender a hacer pis en el cuarto de baño. Sabemos que te vas a esforzar y que lo vas a conseguir, además la seño del cole piensa lo mismo y también está muy contenta. Mañana cuando te levantes, vamos a intentar hacer nuestro primer pis en el servicio, ¿vale?».
- *El pañal se retira nada más levantarse.* Lo primero que hacemos todos nosotros cuando nos levantamos es ir a hacer pis, pues eso mismo es lo que debemos hacer con nuestros hijos. En cuanto abran el ojillo, les llevaremos a hacer un pis.
- *El pañal es lo último que se coloca antes de ir a dormir.* A veces, después de bañarles, les ponemos el pañal cuando los estamos vistiendo y, después, juegan mientras hacemos la cena, cenamos, leemos el cuento y nos hacemos cosquillitas... Pues no es lo correcto. Aconsejo bañarlos, ponerles el pijama, que jueguen mientras hacemos la cena, cenar, leer el cuento, las cosquillitas... y, justo antes de apagar la luz y darles el beso, llevarlos a intentar que hagan el último pis del día (¿Qué es lo último que hacemos todos antes de acostarnos?) y, después, les ponemos el pañal.
- *Es muy importante consultar con la escuela infantil para la fecha de comienzo.* Los padres tenemos que ser conscientes de que en casa sólo tenemos un niño al que enseñar este control, pero en la escuela necesitan planificarlo para poder atenderles, por lo que debemos ponernos de acuerdo con el centro escolar, antes de iniciar el aprendizaje.
- *Si después de quince días, aproximadamente,* nuestro hijo no parece avanzar en el control de la orina, se aconseja consultar con el psicólogo del centro escolar, o bien con el educador/a, para poder observar y analizar la conducta del niño entre todos y elegir así una forma de actuación concreta y uniforme.

22

LAS TAREAS DOMÉSTICAS

En el capítulo del «buen padre» una de las ideas centrales es que tenemos que enseñar a nuestros hijos a desenvolverse en el mundo. Nuestra tarea es enseñarles a montar en bici, a hablar, a jugar al fútbol, a abrocharse los cordones de los zapatos, a usar los cubiertos... pero también hay que enseñarles a cocinar, a poner la lavadora, a tender, a planchar, a limpiar los cristales o a comprar... Son aspectos fundamentales de la vida. Es relajante llegar del trabajo a una casa agradable, limpia y ordenada en la que la comida sea apetecible, el sueño reparador en una cama lisa y bienoliente, que encontremos lo que buscamos, que nuestra ropa ofrezca un aspecto presentable... Incluso me atrevería a añadir que hoy en día este tipo de temas tiene un peso importante en el grado de satisfacción de las parejas.

Los padres debemos cumplir con esa responsabilidad. Nuestros hijos han de aprender, poco a poco, a desempeñar todas estas tareas y, dado que realizar adecuadamente cualquier cosa en esta vida requiere práctica, ellos deben practicar para llegar a hacerlas con desenvoltura y eficacia.

Una vez que hemos enseñado a nuestros hijos a vestirse, lo normal es que lo hagan solos. Pues, si ya saben hacerse la cama, hacerla pasa a ser su responsabilidad y los padres sólo se la harán en situaciones excepcionales. Lo mismo puede aplicarse a cocinar, planchar...

Esto es también una cuestión de respeto hacia nosotros mismos. Si nuestros hijos saben recoger los juguetes de su cuarto, han aprendido a hacerse la mochila para el colegio o saben prepararse un bocadillo, ¿cuál es la razón misteriosa, por la que sigue siendo nuestra responsabilidad hacerlo? ¿Por qué nos comportamos los padres como criados de nuestros hijos? ¿Por qué asumimos responsabilidades que no son nuestras?

Cada vez que asumimos responsabilidades que no son nuestras, nos faltamos al respeto, así que, ¿de qué nos extrañamos si, luego, ellos nos lo exigen y no nos respetan? ¿Cuántas veces repetimos la frase de *«¡que soy tu madre, no tu criada»!*? Pues bien, convirtamos esas palabras en hechos.

Tenemos que dar responsabilidades a nuestros hijos y, a medida que vayan aprendiendo a desempeñar distintas tareas domésticas, tenemos que hacer que las asuman como cosas suyas, pues suyas son. Esto debe hacerse como dice el refrán: «Sin prisa, pero sin pausa».

Y hay que hacerlo desde el principio, no hay que pensar *«es muy pequeño, ya tendrá tiempo»*. Pensamos —y les trasmitimos— que ocuparnos de nosotros mismos es una carga y no es así, es la consecuencia natural de estar vivos. Es porque estamos vivos por lo que necesitamos comer, vestirnos, vivir en algún lugar... y recordemos que debemos enseñar a nuestros niños el orden natural de la vida. Las tareas domésticas son unas de las consecuencias más naturales que existen: no son una carga, son simplemente cuestiones inevitables.

Si nuestros hijos son ya mayores y todavía no les hemos enseñado a cumplir con sus obligaciones domésticas, no importa. Recordad el refrán que dice «Nunca es tarde, si la dicha es buena». Posiblemente muestren mucha más resistencia, pero estableciendo límites firmes y claros aceptarán y aprenderán.

Muchos padres preguntáis que a qué edad hay que enseñar a los niños a vestirse. ¿A los doce meses, a los dos años, a los tres? Es imposible hacer un manual sobre eso y hasta creo que sería contraproducente.

Imaginemos el siguiente ejemplo:

> *Manuela es una niña de 36 meses a la que le encanta hacer puzzles. Disfruta muchísimo con ellos. Practica tanto, que sus padres le compran muchos, incluso se los hacen ellos mismos con dibujos que recortan. A su corta edad ya es capaz de hacer puzzles de 60 ó 70 piezas.*

¿Habría que cortar esta afición? En las cajas de rompecabezas los fabricantes recomiendan para la edad de Manuela puzzles de 20 piezas. Esto mismo se traslada a todo lo demás.

Si tuviérais una lista de tareas domésticas por edades que indicara que la cama se debe empezar a hacer a partir de los cinco años ¿Qué hacemos con Anais que, ella sola, ha empezado a hacerse su cama a los cuatro. ¿Le decimos que no la haga? Por supuesto que no, lo que hay que hacer con Anais es estimularla, darle aliento, sonreírle y demostrarle nuestro apoyo (¡aunque la cama que haga sea para verla!).

Los niños suelen demostrar de forma natural su interés por aprender a hacer cosas nuevas. ¿Nunca habéis observado a un niño de alrededor de 18 meses (si no antes) intentando ponerse unos calcetines?

¿No habéis observado su tesón durante largo tiempo y cómo se le ilumina la cara cuando lo ha conseguido, aunque el talón se lo haya puesto en la parte delantera, o se los haya puesto del revés? ¿Qué tenemos que hacer en estos casos? Pues dejarlo como si tal y, cuando lleguemos a casa de la abuela, antes de que ella diga que los calcetines están mal puestos, decir: «Abuela, ¿has visto lo que ha hecho tu nieto hoy?, y lo ha hecho el solito ¡Se ha puesto los calcetines! ¿Has visto qué bien lo ha hecho? ¿Has visto que mayor es?» Cuando el niño haya practicado y lo vaya haciendo con soltura, entonces le enseñamos el siguiente paso, dónde se pone el talón y la diferencia entre el derecho y el revés en los calcetines.

Los niños desean comer ellos solos, quieren aprender a usar los cubiertos, quieren ayudarnos a cocinar (ellos hacen la ensalada y, luego, otras cosas), a tender la ropa (al principio nos dan las pinzas; luego, la ropa sacudida; más tarde tienden ellos estando nosotros delante, y después, lo hacen solos). Pues así es con todo.

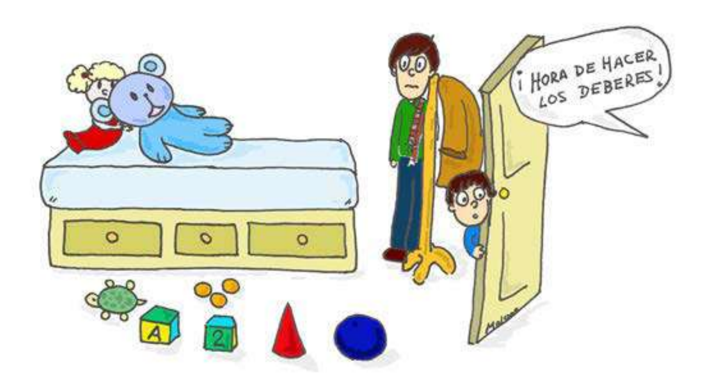
Algunos padres ya estaréis pensando, sí, es cierto, ellos quieren ayudarnos cuando no saben, pero una vez que han aprendido, se retiran y no quieren saber nada, y ¿sabéis lo que os digo? Que lleváis razón. Lo divertido es aprender; una vez que ya sabemos hacer algo, pierde interés. Nos pasa a los adultos también. Pero ahí estamos los padres para enseñar a nuestros hijos y, una vez que han aprendido, para traspasarles responsabilidades, con límites claros, firmes, serenos, respetuosos y desde el profundo amor que sentimos por ellos.

¿Cuándo enseñarles? Dejaos llevar por el sentido común y por ellos, estad atentos y enseñadles cuando ellos quieren aprender. Y, si en algún caso esto no ocurre, elegid tareas que intuyáis que pueden ir aprendiendo y exigid que las hagan «sin prisa, pero sin pausa».

También es muy aconsejable ir repartiendo poco a poco las tareas domésticas comunes: poner la mesa, quitar la mesa, bajar la basura, recoger y limpiar el salón o la cocina. Este reparto debe hacerse de mutuo acuerdo, respetando los gustos y la situación personal de cada miembro de la familia, así como su edad y las habilidades adquiridas, al tiempo que estableciendo también en reunión familiar las consecuencias que conllevará para quien no cumpla con sus responsabilidades.

23

LOS DEBERES



Los deberes son en algunas familias una fuente constante de enfados y preocupaciones. Para los padres es tremendamente importante que sus hijos trabajen en el colegio, que estudien sus lecciones y hagan sus tareas escolares de casa.

Los deberes tienen fundamentalmente dos funciones:

- Crear en el niño un hábito de trabajo, una responsabilidad.
- Practicar lo aprendido en el colegio, tarea imprescindible para afianzar.

Tomemos el caso de Miguel

Miguel es un niño de ocho años. Sus padres consultan acerca de su inmadurez y su despiste continuo: olvida copiar los deberes, pierde el material escolar... Estamos en diciembre y lleva tres cazadoras extraviadas. En casa no saben cuántas veces tienen que repetir que se ponga a hacer los deberes; cuando ya

han conseguido que se ponga, se despista con una mosca y, al menor descuido, se pone a jugar con los juguetes. Aún permaneciendo los padres en la misma habitación, le tienen que estar llamando continuamente la atención para que se centre. Pasa el tiempo, llega la hora del baño y no ha terminado. Luego, hay que hacer todo —el baño, la cena, lavarse los dientes y acostarse— deprisa y corriendo. Casi todos los días terminan como el rosario de la aurora: enfadados, nerviosos y gritando. Los padres se plantean si puede haber problemas de déficit de atención o capacidad o si, simplemente, tienen que aceptar la situación y ya está.

Tras una evaluación completa, se comprobó que no existía ningún déficit de atención real y, además, que su nivel de capacidad se encontraba por encima de la media (era listo como el solo), no se encontraron problemas de comprensión lectora, ni de memorización... Vamos, que lo que tenía Miguel era un problema de conducta, que había que solucionar.

Los padres participaron en un programa completo de Escuela de Padres, leyeron, registraron, observaron... Se les ayudó a crear sus propias estrategias de actuación con un plan concreto y adaptado a su hijo. (No se les dice lo que tienen que hacer; son ellos quienes lo diseñan con supervisión).

Analicemos la situación:

1. *¿Cuál es el objetivo de su comportamiento inadecuado?* En un principio, seguramente, es una demanda de atención. Él sabe (pues ocurre todos los días) que sus padres le van a pedir, rogar y hasta suplicar que se ponga a hacer los deberes: «Por favor, Miguel, deja los muñecos y ponte a hacer lo que tienes que hacer: los deberes». Cuando se pone a hacer los deberes sigue queriendo atención, que su padre o su madre se queden con él en el cuarto, que le sigan diciendo constantemente: «Miguel, por favor, céntrate y deja de mirar a las musarañas. En los últimos diez minutos has escrito dos palabras, nos van a dar las uvas como todos los días». No es descartable que esa necesidad de atención inadecuada pase en numerosas ocasiones a una lucha de poder, ante la insistencia de los padres, o bien que estos ya se hayan enfadado y Miguel se niegue a hacer sus tareas escolares; incluso puede enfadarse y pasar a la revancha: «Deberes, deberes... Todos los días lo mismo. Yo no os importo, lo único que os importa son los dichosos deberes». ¿Cómo saber cuándo se trata de atención, de poder o de revancha? Pues, a base de observar, pensar y analizar.

2. *¿Cual es el objetivo concreto? (para qué hace lo que hace Miguel).* Rogar, suplicar, repetir, sermonear, quedarnos con él permanentemente, si lo que pretende es conseguir atención. Enfadarnos, gritar, amenazar, es decir entrar en la discusión y que se establezca una lucha de poder.

Demostrar daño emocional, si entra en revancha.

3. *¿De quién es el problema?* Del hijo. Es él quien tiene los deberes y quien tiene que hacerlos; es su responsabilidad. El problema es que, con mucha frecuencia, los padres asumimos esa responsabilidad, porque para

nosotros es tan importante el aprendizaje de nuestros hijos que llegamos a asumir el tema de los deberes como si fuera responsabilidad nuestra, lo cual no es cierto y ése es el primer error. Permitimos que el niño ponga una pelota que es suya en nuestro tejado, y él lo sabe. Pongamos la pelota en su tejado, trasmitámosle que es su problema y que es él quien lo tiene que resolver. Algunos papis estaréis pensando: «¡Pues vaya solución! Si le dejo, no hace los deberes y ¡menudo desastre!». Pero es que no digo que no hagamos nada; por supuesto que tenemos que poner cartas en el asunto, pero la primera carta es que él sepa que el problema es suyo y que es él quien lo tiene que resolver. Ese es nuestro problema, realizar un plan de acción que solucione la situación, y que le genere problemas, molestias a nuestro hijo para que de esta forma esté motivado para solucionarlo.

4. *Consecuencias a elegir:* Las consecuencias que elijamos tienen que cumplir las dos funciones que planteamos inicialmente, que eran:

- *Crear en el niño un hábito de trabajo,* una responsabilidad. Para lo cual tenemos que conseguir que el niño se ponga a hacer todos sus deberes en el horario establecido con anterioridad (siempre el mismo), con un simple aviso. No hacemos nada si lo conseguimos después de ruegos, suplicas, repeticiones. Debe ser algo así como: «Miguel, a ver, cariño. ¿Qué tienes de deberes? Enséñamelo. Tres ejercicios de lengua, uno de cono, un dibujo y tres problemas de matemáticas. Bien, ¿por cuál vas a empezar? Bueno, pues cuando hayas terminado los tres problemas de Mates, me llamas y los vemos juntos. Y, si alguno no lo sabes hacer, después de copiado, lo dejas para el final y veré si te puedo ayudar». El adulto sale de la habitación y no vuelve hasta pasados unos quince minutos aproximadamente. Si el niño no ha trabajado, se le exponen las consecuencias de su falta de responsabilidad. A los quince minutos siguientes se vuelve a pasar y, si sigue sin trabajar, se aplican las consecuencias que se le comentaron, sin enfado, sin gritos y sin sermones; de forma tranquila, pausada y hasta con ternura. Si pide atención antes de tiempo, se le trasmite que no nos llame hasta que haya terminado los tres problemas. Si insiste, se aplica la consecuencia elegida.
- *Practicar lo aprendido en el colegio,* tarea imprescindible para afianzar aprendizajes. Algunos padres optan por dirigir los deberes del niño hasta el punto de prácticamente resolverles los problemas de matemáticas, redactarles casi la redacción o completarles la ficha. Esto, en realidad, es útil para los padres, que se quedan tranquilos de cara al profesor (el niño lleva los deberes hechos), y aparentemente han cumplido con la responsabilidad de que el niño haya hecho los deberes. Pero:

  — Han asumido una responsabilidad que no es suya, impidiendo así que el niño la asuma.

  — El niño no ha cumplido con la función de aprender. Y no ha aprendido, puesto que realmente no se ha implicado de una forma plena en los deberes.

— El profesor no es consciente de la situación. Ve las tareas realizadas, y concluye, al menos temporalmente, que el niño está aprendiendo.

Cumplidas estas dos funciones, podemos pasar a ver cuáles pueden ser las posibles consecuencias, cuando nuestros hijos no quieren asumir su responsabilidad de cumplir con las tareas escolares que el profesor les ha mandado para hacer en casa.

Como en todo, las consecuencias hay que adaptarlas a la situación, al momento y al niño en particular, si queremos que sean efectivas.

PAUTAS PARA HACER LOS DEBERES

- Dividir los deberes por asignaturas, e incluso por ejercicios para que el adulto acuda a revisarlos (más adelante, cuando todo haya mejorado y su hábito de trabajo sea mayor, se establecerá como objetivo completar los deberes en un solo bloque).
- Establecer una hora (siempre la misma) para comenzar los deberes.
- No repetir, ni sermonear, ni rogar.
- Según las tareas del día, estipular un tiempo estimado para completarlas. Cuando ese tiempo haya terminado, el padre o la madre ya no resuelven ni atienden ningún tipo de duda.
- Debe seguir con sus tareas hasta que estén completadas o llegue la hora del baño o la cena. Hasta que sus deberes no estén terminados, no podrá realizar ninguna otra tarea (jugar o ver la tele...). Como dice el refrán: «Primero la obligación y después la devoción.»
- Una vez que se haya bañado y cenado, no se vuelve a las tareas. Deberá acostarse y así descansar y reflexionar.
- Al día siguiente deberá acudir a clase con una nota breve, donde se explique lo sucedido el día anterior (una descripción, sin juicios morales)
- El fin de semana siguiente, tendrá que completar las tareas que no haya realizado durante la semana, perdiendo así actividades familiares que realicen los otros miembros de la familia, pero el niño no lo debe vivenciar como «un castigo impuesto arbitrariamente por los padres» sino como una consecuencia lógica de su decisión de no trabajar. Es muy importante que la familia siga con sus actividades. «No vale castigarse todos».
- Para evitar el engaño, el niño no nos dice todos los deberes que debe hacer. En ese caso, podemos llegar a un acuerdo muy simple con el maestro: el niño debe copiar en un cuaderno todos los deberes del día, enseñándoselo luego al profesor, que cuando ha comprobado que no falta nada, estampa su firma.

- Es tremendamente importante valorar los avances, premiarlos, hablar de ellos delante del niño... No debemos querer mejorar todo a la vez. Miquel tardaba mucho en hacer sus tareas: para premiarlo no debemos esperar a que las termine en el tiempo estipulado, con una letra perfecta y de modo impecable. Nuestro primer objetivo es que haga sus tareas en un tiempo razonable; cuando veamos que este objetivo va mejorando, podemos ir exigiendo que su letra mejore, y así sucesivamente... Hay que sonreírle y describir lo que nos gusta (elogio descriptivo). Al mismo tiempo hay que recordar que no debemos prestar atención a sus conductas inadecuadas.
- Del lugar donde trabaja deben retirarse aquellos objetos (revistas, juguetes, ordenador...) que le puedan tentar y distraer. Si no fuera posible, prepararemos otro lugar para que haga los deberes.
- Mientras está realizando sus tareas, debemos estar en silencio, que no haya interrupciones y controlar a los hermanos para que no le molesten...
- Antes de dar comienzo a sus deberes debe haber comido y bebido (el hambre y la sed son distracciones muy potentes).
- Si no le hemos visto en todo el día, es muy recomendable que, antes, establezcamos con él un tiempo (no es necesario que sea muy largo. 15 minutos pueden bastar) en el que charlamos, nos contamos las cosas del día, nos acariciamos, jugamos con él... También es muy recomendable establecer un tiempo para estar con él cuando haya terminado sus tareas, también breve pero intenso. Daos cuenta de que los niños, con tal de disponer de nuestro tiempo, son capaces de cualquier cosa. Además, ¿no estaba reclamando nuestra atención con los deberes? Pues vamos a darle atención, pero de forma correcta y en la situación adecuada.
- Después del tiempo de estudio, también es aconsejable incluir un tiempo de esparcimiento en el que el niño pueda hacer algo que realmente le apetezca. El colegio, las actividades extraescolares, los desplazamientos, hacer los deberes, bañarse y cenar ocupan toda la tarde. Es importante que seamos conscientes de esta realidad, a la vez que hacemos lo posible para no saturar a los niños con múltiples obligaciones. Así que es esencial que, después del tiempo de estudio, el niño pueda jugar o ver la tele o lo que él quiera (dentro de lo posible), de manera que eso sea un aliciente para acabar sus deberes y que le sirva de recompensa.

24

ALIMENTACION INFANTIL

La alimentación de los hijos es algo que preocupa mucho a los padres, de hecho cuando les recogemos de su jornada escolar, es una de nuestras primeras preguntas ¿qué has comido hoy? Y ¿te lo has comido todo?, para a continuación darles la merienda.

Es evidente que es un tema importante, al que hay que prestar la debida atención, pues es muy importante que los padres generemos el entorno adecuado para favorecer la creación de hábitos de alimentación correctos en nuestros hijos:

Que coman de todo, en cantidades suficientes para su desarrollo y además que su relación con la comida sea positiva.

Son tres objetivos, no son dos, ni uno...son tres. Y si cualquiera de ellos no se da, nos situamos ante una situación a modificar.

1. *Que coman de todo,* y en proporciones adecuadas, implica lo que todos ya sabemos: carne, pescado, pasta, fruta, verdura, legumbres...

2. *En cantidades suficientes para su desarrollo,* significa que si se sitúa dentro de la curva de normalidad de niños sanos y si además corre, salta, juega... quiere decir que todo esta bien, sean cuales sean las cantidades ingeridas, aunque los padres creamos que sean insuficientes pues si observamos con hechos concretos que se desarrolla adecuadamente es porque esas son precisamente las cantidades que necesita, y es él el que mejor sabe y yo diría que es el único que realmente sabe lo que su cuerpo precisa para desarrollarse adecuadamente (por supuesto sin ninguna patología asociada).

3. *Con una relación positiva hacia la comida,* significa que cuando llegan esos cuatro tiempos al día (desayuno, comida, merienda y cena) el

niño los sienta con *naturalidad,* sin rechazos e incluso goce y disfrute del acto de comer.

Bien, pues veamos como conseguir estos tres objetivos, ni uno mas ni uno menos: tres.

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Una vez que los seres humanos tenemos un mito en nuestra mente, nos es difícil cuestionarlo y modificarlo, aunque los hechos que podamos ver, oír y medir vayan en una dirección opuesta al mito, e incluso aunque la verdad sea un hecho mejor, más importante, fácil y sustancialmente más agradable que el mito.

¿Cómo es posible que sostengamos creencias inconmovibles de forma tenaz, e incluso devotamente, cuando todas las evidencias apuntan a que son falsas?

Con respecto a la alimentación infantil hay algunos mitos, creencias que nos limitan.

Hablemos ahora de algunos mitos muy extendidos en alimentación:

- Uno de los mayores mitos en torno a la nutrición es el de que «tienes que comer para hacerte grande». Muchas personas creen que el crecimiento es consecuencia de la alimentación, pero no es así: en realidad no crecemos porque hemos comido, sino que comemos porque estamos creciendo. La talla final que alcanzan nuestros hijos depende básicamente de sus genes y sólo un poco de su alimentación. En relación con su tamaño, los bebés comen mucho más que los mayores. Eso significa que en el proceso de hacerse adultos, tarde o temprano, tendrán que empezar a comer menos. Los niños suelen «dejar de comer» (disminuir la cantidad de alimentos), aproximadamente al cumplir el año. El motivo de este cambio es la disminución de la velocidad de crecimiento.
- Otras veces, diferentes circunstancias provocan la disminución del apetito (una enfermedad, el comienzo de la guardería, el nacimiento de un hermano...). Lo mismo que los adultos, *los niños pierden apetito cuando están enfermos (y hay que respetarlo).* Cuando se intenta obligar a comer a un niño enfermo lo más probable es que vomite, y que se pueda despertar en él un miedo a la comida y a la cuchara, que se mantendrá incluso cuando esté curado. Uno de los motivos que puede hacer que un niño se niegue a comer es que determinado alimento le siente mal. Las alergias a ciertos alimentos pueden llegar a ser peligrosas.
- «*Si no me ocupo yo, este niño no comería*». Todos los animales de este mundo comen lo que necesitan. No se encuentra uno, paseando

por el campo, animales que han perecido porque nadie les dijo que tenían que comer. Cada uno elige, además, la dieta adecuada a su especie. Los adultos también comemos lo que necesitamos sin que nadie nos diga nada. Algunos estudios han confirmado que, cuando se les deja comer lo que quieren, los niños ingieren una cantidad de calorías bastante constante cada día, aunque las variaciones de una comida a otra sean enormes. Pero si disponen de un mecanismo innato para comer lo que necesitan, entonces, ¿por qué los niños comen tantas «chuches»? Hace miles de años, lo más dulce que tenían era la leche materna, su principal alimento, y la fruta, cargadita de vitaminas. Lo más salado era probablemente la carne, una fuente muy importante de hierro y proteínas. Así sus preferencias les ayudaban a elegir una dieta sana y equilibrada. Pero ahora disponen de caramelos mucho más dulces que la fruta y «aperitivos» mucho más salados que la carne. Por eso, los expertos consideran que en la actualidad los niños no pueden elegir una dieta sana, tienen que elegirla sus progenitores por ellos. *En definitiva: la responsabilidad de los padres se encuentra en ofrecer una variedad de alimentos sanos en unos horarios determinados. La responsabilidad de decidir la cantidad que ingiere, corresponde al niño.*

CLAVES EN ALIMENTACION INFANTIL

Desde casa, consideramos imprescindible ayudar a establecer una relación natural y positiva con la comida, persiguiendo este objetivo, consideramos importante establecer las siguientes reglas:

- No se puede, pero tampoco se debe obligar a un niño a comer. Cuando los niños no quieren comer, despliegan muchas estrategias: primero *cierran la boca y giran la cabeza*. Si se sigue insistiendo, puede que abran la boca y «*hacen la bola*», si se sigue insistiendo, puede que trague y abra la boca. Se ve reducido entonces su última estrategia, *vomitar* (otras *escupir,* ir chorreando poco a poco la comida...).
- Los padres (y la escuela) deben ofrecer una variedad de alimentos sanos y decidir el horario de estas comidas, pero deben permitir que ellos elijan la cantidad de comida que quieren ingerir (por supuesto en condiciones normales, sin patologías asociadas).
- En las comidas se va a motivar, atender, incentivar, observar... pero *nunca obligar.* Si obligamos a comer, la relación con los alimentos y con la hora de comer se va enrareciendo, negativizando y acabamos participando en la creación de situaciones que pueden llegar a ser muy problemáticas.
- Cuando aparezcan dificultades del tipo: descenso importante de la cantidad ingerida, mala relación con la comida (lloros, recha-

zo...), tarda muchísimo en comer, es el único de la clase al que hay que dárselo, muy selectivo con los alimentos... entonces, llevaremos un autorregistro (diario de los tiempos que tarde en comer, la dieta, su actitud ante la comida...) que nos permita tomar una decisión de actuación, basada en la reflexión y en los datos objetivos.

- Es importante que ambos padres estén de acuerdo para que su labor tenga buen fin, no olvidemos que perseguimos un mismo *objetivo: establecer una relación natural y sana con la comida.* Seguir caminos diferentes sólo nos aleja de ese objetivo común.
- Los sobornos. No es una buena idea «comprar» al niño para que coma. Algunos estudios demuestran que los niños a los que se les ofrecía premios, consumían menor cantidad del nuevo alimento que los otros. «*No debe estar muy bueno, cuando me ofrecen un premio*».
- Las comparaciones con otros niños («Mira a Mónica, ya se ha acabado el bocadillo») son odiosas y a nuestros niños les molestan.
- Los pediatras no aconsejan utilizar estimulantes del apetito. Según estos profesionales las ganas de comer no están en el estómago, sino en el cerebro. Estos estimulantes actúan sobre el centro cerebral del apetito y pueden tener efectos secundarios como somnolencia, sequedad de boca, dolor de cabeza, náuseas... Los niños que los toman ni están enfermos ni necesitan tratamiento, por lo que el beneficio es nulo y cualquier riesgo por pequeño y remoto que sea resulta inadmisible. Y si funciona, el niño come más de lo que necesita, aunque por suerte el efecto desaparece tan pronto como se deja de tomar el medicamento. En definitiva, los estimulantes del apetito son inútiles cuando no funcionan y peligrosos cuando funcionan, su efecto es pasajero y tienen efecto rebote.

OBSERVAR, ANALIZAR PARA ACTUAR

Primero observamos y analizamos las conductas de los niños, y así poder elegir una forma de actuación, basada en la reflexión de los hechos observados.

Empecemos por saber que las conductas inadecuadas de los niños en alimentación tienen cuatro objetivos o finalidades, es decir hacen lo que hacen por cuatro razones y es importante descubrir su «para qué», para decidir que es lo que vamos a hacer, es decir nuestra actuación posterior:

1. Búsqueda de *atención:* el deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños pequeños. Ellos prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero también la pueden buscar de forma negativa.
2. Obtener *poder:* este es el segundo de los cuatro objetivos del comportamiento, el poder se puede utilizar adecuadamente. Cuando un niño pacta,

hace una concesión para obtener un privilegio está utilizando el poder correctamente. Sin embargo cuando exige, impone... está utilizando el poder inadecuadamente.

3. La *revancha:* suele ser, con bastante frecuencia, lo siguiente a una lucha de poder. Al sentirse vencido, al no haberse salido con la suya, el niño quiere el desquite, quiere molestar a los otros tanto como cree haber sido molestado.

4. La *autoinsuficiencia:* estos niños están extremadamente «descorazonados». Habiendo perdido las esperanzas de tener éxito por otros medios, tratan de que nadie espere nada de ellos. Esta rendición se da en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito. Creen que no pueden, que no saben, piensan que no valen y no van a conseguir sus objetivos, se rinden ante los retos, las dificultades, ante aquellas situaciones en las que anticipan que no van a tener éxito.

Cuando tenemos una dificultad con la alimentación de nuestros hijos, lo primero es observar y analizar su «para qué», para qué está con las manos caídas sin coger los cubiertos, «para qué» coge una rabieta cuando ve que son judías verdes...

Imaginemos a Irene que selecciona la comida, no quiere ninguna verdura, ni fruta, tampoco legumbres... Cuando hacemos el análisis, llegamos a la conclusión de que, con claridad, su finalidad, su «para qué» es poder (quiere que le hagamos lo que sí le gusta, una tortilla francesa), entonces podemos tomar la decisión de que tiene que comerse las judías verdes, sea como sea, decidimos dejarla sentada delante de la mesa hasta que se coma las judías... ¿con esta actitud vamos a conseguir nuestro objetivo?, ¿será suficiente?, ¿cuánto tiempo la dejamos delante del plato?, ¿Qué hacemos si supera el tiempo, y no ha comido?

Veamos y analicemos a continuación las situaciones que se suelen dar con mayor frecuencia:

- Paso a la comida entera
- Niño selectivo
- Tarda mucho en comer
- El niño que come poco

PASO A LA COMIDA ENTERA

El paso a la comida entera suele ser un momento en que con cierta frecuencia aparecen dificultades.

Para introducir comida entera en la dieta del niño se debe seguir un proceso. En su inicio, se comienza ofreciendo al niño comida entera en cantidades muy pequeñas, en un primer momento la única exigencia es que la

toque, se la meta en la boca y analice su textura, establezca un primer contacto con su sabor... Posterior y lentamente se le irá aumentando la cantidad y exigiendo ingerir cada vez un poquito más. El proceso muchas veces es lento, generalmente es el niño el que establece el ritmo a seguir, los padres solamente le exigirán un poquito más cada vez. Una vez que esta parte se da por terminada se le ofrece el puré.

Lo habitual es que el niño, poco a poco, vaya aumentando la cantidad de entero, incluso no es infrecuente que rechacen el puré una vez que se le ha ofrecido el alimento entero. Una vez que la relación con la comida entera y la cantidad ingerida sea razonable, se le dejará de ofrecer el puré.

Este cambio a comida entera, se produce por regla general alrededor de los dos años (la naturaleza es sabia, cuando ya han salido las muelas, que también es paulatino).

Proceso:

1. Entero y luego puré.
2. Se va aumentando entero y disminuyendo la cantidad de puré.
3. Desaparece el puré.
4. A la edad de... (cada niño es diferente).

Si no se hace así, se favorece el estancamiento de la situación (comer puré) y el establecimiento de situaciones negativas cada vez más consolidadas. No se aconseja darle primero el puré, pues le quita el apetito y no favorece la situación de probar el entero. Si mantenemos excesivo tiempo «el puré después del entero» el niño sabe que «después viene el puré» y si no acepta el cambio tampoco se esforzará.

No peleemos, no nos enfademos; insistamos pero sin luchar, transmitamos la idea de que sí nos importa lo que coma, pero que respetamos su decisión, aunque esta sea no comer.

Hemos comentado cómo creemos que es mejor introducir el entero, pero imaginemos que llevamos así meses y el niño se niega en rotundo a probar la comida entera, ni siquiera la toca, y si lo hace juega con ella, o tal vez la coge y se mete algo en la boca para escupirlo seguidamente. No avanzamos hace ya algunos meses que empezamos a ofrecerle la comida entera y no conseguimos que la relación con la comida entera progrese.

Luego cuando le ofrecemos el puré el niño se lo come sin problemas, tiene apetito, quiere comer, pero sólo come puré, estamos atascados. ¿Qué hacer en estos casos?

Analicemos el problema:

- *¿De quién es?* El niño no tiene ningún problema, a él se le ofrece su puré, se lo come, sacia su apetito y ya está. Si queremos solucionar la situación, el primer cambio que tenemos que hacer, es cambiar la propiedad

del problema: ¿tenemos que conseguir que nuestro hijo tenga un problema? La solución es sencilla: si le dejamos de ofrecer el puré, el problema ya es suyo, si quiere saciar su apetito, deberá comer entero.

- *¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?* No pide atención, ni revancha (al menos de momento), tampoco es autoinsuficiencia (se come el puré solo, sabe pinchar, las golosinas las sabe masticar perfectamente...), sin duda es poder: quiere su puré y no va a comer nada, a no ser que le demos su puré.
- *¿Cuáles son los elementos que mantienen esa lucha de poder?* Son dos: el primero, discusión, enfados y peleas, y el segundo conseguir lo que quiere: el puré. Entonces nuestra forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva: «ya no vamos a comer siempre puré, con esos dientes tan grandes y maravillosos que tienes, son para masticar, como papá y mamá», pero también él debe tener claro que no le vamos a dar el pure *(ese es su objetivo concreto, conseguir el pure),* coma lo que coma y haga lo que haga. Las palabras deben ir acompañadas de hechos y él debe saberlo. Puede llorar, también enfadarse, pasar a revancha («¡eres malo! ¡ya no me quieres! ¡tengo hambre, me duele la tripa!»). Pero recordemos: no nos enfadamos, no peleamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos.
- *Pasado un tiempo razonable,* como pueden ser 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos...) («Anda, ¿no tienes ganas de comerte el filetito? Si no tienes hambre de carne, tampoco de otras cosas. Venga en la merienda vamos a ver si esa tripota tiene ya hambre»). Si se le da algún alimento final es como si le estuviera dando el puré.
- *Nada de picar entre horas* hasta la siguiente comida no hay nada de nada, ni leche, ni zumos, ni una galletita... nada (excepto por supuesto agua). Si se le da algún alimento, se está entorpeciendo la aplicación de las consecuencias naturales de la comida anterior y también de la siguiente comida a la que el niño llegará con el apetito mermado y, por lo tanto, su disposición para comer será menor.

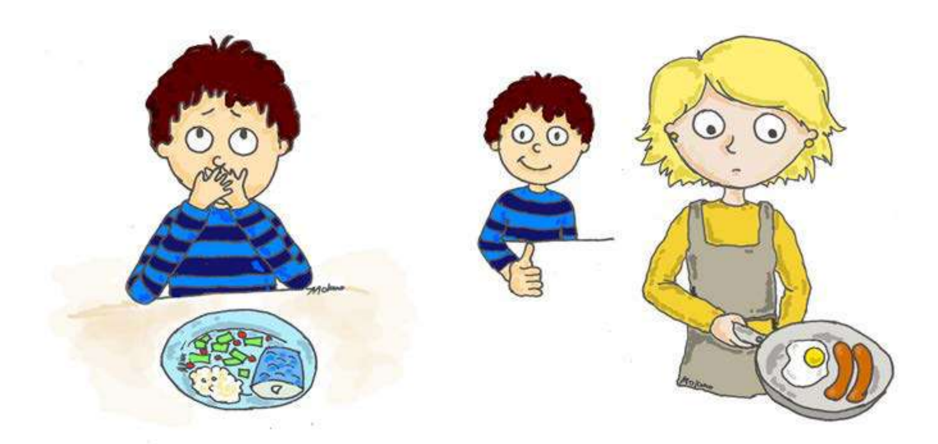


- *Entonces, ¿ya no vuelve nunca más a comer puré?* Por supuesto que sí, cuando lo haga el resto de la familia.

En resumen, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder (poder comer lo que él quiere, su puré), con lo cual tenemos que cumplir dos requisitos:

1. Que no se salga con la suya (en este caso el puré).
2. No discutir, sermonear, amenazar, enfadarse...

NIÑO SELECTIVO



En esta sociedad en la que vivimos, donde estamos sobrealimentados y la variedad de alimentos, así como su presentación, es muy variada, nos podemos permitir el lujo, y de hecho lo hacemos todos, de ser selectivos.

No tiene ninguna importancia que el niño rechace tres o cuatro alimentos, a mí, por ejemplo, no me gustan las sardinas, las judías, la coliflor y el hígado. El hecho de que yo rechace esos cuatro alimentos, y no los coma, no me genera problemas de malnutrición. Los padres deben respetar los gustos de sus hijos, que haya algún alimento en concreto que rechace, le pasa a todas las personas; sin embargo, sí es un problema que no coma fruta, verdura y pescado.

A continuación, se analizará detenidamente cómo solucionar el problema de un niño selectivo, el cual rechaza un gran número de alimentos y/o además también selecciona la forma en que están cocinados:

Iniciemos el proceso de análisis:

- *¿De quién es el problema?* El niño no tiene ningún problema, y tenemos que conseguir que nuestro hijo tenga un problema.La solución es sencilla (de decir que no siempre de aplicar): si le dejamos de ofrecer la comida que a él le gusta o se deja de cocinar como él prefiere, el problema ya es suyo, si quiere saciar su apetito, la solución es sencilla tendrá que comer lo que se le ofrece.
- *¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?* No pide atención, ni revancha (al menos de momento), tampoco es autoinsuficiencia (la comida que le gusta se la come sin problemas), con total claridad es poder: quiere sus comidas, y no va a comer nada, a no ser que le demos lo que le gusta.
- *¿Cuáles son los elementos que mantienen esa lucha poder?* Nuestra forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un

poquito, ser cariñosos, darle información positiva: «ya no vas a comer siempre lo mismo con las comidas tan ricas que hay, además tu cuerpo necesita comer más cosas, para ponerse fuerte», pero también él debe tener claro que no le vamos a dar siempre lo que le gusta, coma lo que coma y haga lo que haga. Las palabras deben ir acompañadas de hechos y él lo debe saber. Puede llorar, también enfadarse, pasar a revancha. Pero recordemos, no nos irritamos, no luchamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos. Y TAMPOCO CONSIGUE SU OBJETIVO CONCRETO: COMER LO QUE LE GUSTA.

- *Pasado un tiempo razonable,* como pueden ser 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos). Es la misma situación que cuando se pasa a la comida entera, si se le da algún alimento final es como si le estuvierais dando lo que él selecciona.
- *Nada de picar entre horas* hasta la siguiente comida no hay nada de nada, ni leche, ni zumos, ni una galletita... nada (excepto agua por supuesto). Si se le da algún alimento, se entorpece que en la comida siguiente mejore pues llegará con el apetito mermado y por lo tanto su disposición para comer será menor.
- *¿Con qué frecuencia le damos sus comidas preferidas?* Con frecuencia escasa.

Imaginemos la siguiente situación, Candela sólo come leche con galletas, o cereales, yogures, carne o pescado rebozado (si no es rebozado no lo quiere), patatas fritas, jamón, y poco más. Su dieta es la siguiente desayuna leche con galletas, cena leche con cereales, merienda yogur con jamón y come algún rebozado con patatas fritas. Los padres deciden modificar sus hábitos alimenticios, pero tienen un problema. Candela desayuna y cena bien. Contamos con la merienda y la comida, si además los padres en un momento de debilidad (perfectamente comprensible) le dan meriendas y comidas que le gusten, ¿van a conseguir modificar algo? Posiblemente no, porque las consecuencias naturales, de sentir hambre; no están haciendo su efecto, la niña puede aguantar el tirón, Candela no tiene ningún problema, no tiene un gran apetito.

Es decir, si en la comida el niño no ha ingerido la comida que se le ha servido, en la siguiente comida, lo que se le sirva debe ser también un alimento que hay que introducir en su dieta, si tampoco come lo que se le sirve, la siguiente comida también debe ser un alimento que rechaza... y así sucesivamente.

Sin embargo, si come el alimento rechazado, podemos aprovechar para en la siguientes comidas (durante un día, por ejemplo), servirle un alimento que él desee.

En definitiva, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder (poder comer lo que él quiere), elegimos unas comidas bien pensadas, en base a sus gustos, diseñamos el menú y lo aplicamos.

TARDA MUCHO EN COMER

Lo primero que tendremos que comprobar es si realmente el tiempo es excesivo o si nos lo parece a nosotros. El intervalo de tiempo que puede considerarse normal, es difícil de establecer, ya que depende de varios factores: edad, habilidad con los cubiertos, cantidad y tipo de comida. Tenemos que establecer tiempos diferentes dependiendo de los factores que hay en juego en cada momento y edad. Se marcará un tiempo tope, una vez agotado, la comida se retira.

No es aconsejable alargar la comida excesivamente por:

1. Situaciones negativas interminables es igual a mala relación con la comida.

2. Atención excesiva e inadecuada hacia el acto de comer inadecuadamente.

3. Está comprobado que pasado un tiempo «razonable» la cantidad que se ingiere posteriormente no es significativa.

4. Alteración de sus horarios (se juntan en el tiempo comidas que, debido a esto, también se realizan mal).

5. Disminución del tiempo de sueño (en el almuerzo y la cena).

6. La consecuencia natural es muy simple, pasado un tiempo razonable la comida se retira, trasmitiendo que sí nos importa y que nos gustaría que comiera, pero desde una actitud serena, tranquila. Haciendo esto así, analicemos la situación:

- *¿De quién es el problema?* El niño no tiene ningún problema, a él se le ofrece su comida, y él mantiene el tiempo de comida porque quiere, si para él fuera un problema, haría algo para cambiar la situación. Al igual que en los ejemplos anteriores, tenemos que conseguir que el problema sea suyo, ¿Cómo?, ¿retirándole el plato? ¿dejándoselo hasta que se acabe la comida? Este caso necesita de más análisis.
- *¿Cuál es el objetivo de su comportamiento?* En este caso existen varias opciones:

Puede estar pidiendo atención, quiere que le demos la comida (cuando en este aspecto ya tiene autonomía), o bien reclamar más tiempo con nosotros.

1. Puede ser una lucha de poder, *«si quieres que coma me lo vas a dar tú, yo estoy de jornada de manos caídas», «la comida de hoy no me gusta y no me la pienso comer yo solo, ¡si me la da pues vale!».*

2. Si nuestra observación y análisis nos lleva a decidir que es poder *¿Cuáles son los elementos que mantienen esa lucha poder?* Primero, discutir, enfadarnos y pelear y el segundo conseguir lo que quiere, que se lo demos (Este es su objetivo concreto). Entonces la forma de actuar será hablar calmadamente, insistir en que coma un poquito, ser cariñosos, darle información positiva, pero también él debe tener claro que no le vamos a dar de

comer, coma lo que coma y haga lo que haga. Una vez más, las palabras deben ir acompañadas de hechos y él lo debe saber. Puede llorar, también enfadarse y pasar a revancha: «¡eres malo! ¡ya no me quieres! ¡tengo hambre, me duele la tripa!». Pero recordemos no nos enfadados, no peleamos, somos cariñosos y estamos tranquilos y serenos.

- Si nuestra observación y análisis nos lleva a decidir que es atención *¿Cuál es el elemento que mantiene la atención?* Prestársela (pues ese es su objetivo concreto), no le damos de comer, no le hacemos comentarios (ni uno) sobre su actitud hacia la comida, hablamos de otras cosas, con normalidad con los otros comensales, de temas no referidos a la comida. Prestar, sin embargo, mucha atención a sus acercamientos a la comida, por pequeños que estos sean, coge la cuchara, la llena...
- *Pasado un tiempo razonable,* como pueden ser 20 minutos, se retira el plato de comida, no se le dan postres (yogures, zumos...), Daos cuenta que si le dais algún alimento final es como si le estuvierais dándole de comer, ¿y si no comía por llamar la atención y además la comida tampoco le gustaba mucho? Si le dais un yogur que le encanta a lo mejor en eso sí hace el esfuerzo.
- Nada de picar entre horas.
- *Entonces, ¿ya no se vuelve nunca más a darle de comer?* Por supuesto que sí. Los adultos sabemos prepararnos el desayuno, y nos gusta cuando nos lo traen a la cama. Podemos dar de comer a nuestros hijos, cuando nos apetezca, pero por decisión propia, no después de que ellos quieran imponérnoslo con sus conductas inadecuadas.

Como en situaciones anteriores, el problema debemos trasladarlo al niño, la finalidad es poder o atención, como veis la forma de actuar varía dependiendo de cual es el «para qué» del niño.

EL NIÑO QUE COME POCO

Es importante comprobar si realmente es poca cantidad y para ello hay que consultar al pediatra, y determinar si el peso del niño está dentro de los parámetros normales, sólo en el caso en que no sea así se tiene delante un problema.

Si el niño crece, corre, juega, sonríe, está sano... tendremos que aceptar sus cantidades como las adecuadas y el cambio debe provenir de nosotros aceptándolo con normalidad y a ser posible con una *sonrisa*.

**¿Qué nos limita?
(texto adaptado a alimentación del capítulo 13 ¿qué te limita?)**

Ahora que ya sabemos toda una serie de cosas que no debemos hacer, como:

— Que no es adecuado darles de comer cuando ellos pueden...
— Que no es adecuado ponerle otra comida diferente...
— Que «tienes que crecer para hacerte grande» es un mito...

Hay ocasiones en las que, incluso sabiendo qué es lo adecuado y sabiendo cómo deberíamos actuar, no lo hacemos: le hacemos una comida diferente, le permitimos picar entre horas...

¿Para qué lo hacemos? ¿Cuáles son las razones o motivos para que no hagamos incluso lo que sabemos que es adecuado? ¿Qué nos impide hacer lo que sabemos que debería hacerse?

Y fijaos que no os pregunto el porqué sino el *para qué.*

— ¿Para qué ponerle otra comida diferente...?
— ¿Para qué darle de comer...?
— ¿Para qué comprarle la golosina que nos pide...?

Vamos a buscar respuestas...

Las creencias son las normas de tu vida, las reglas según las cuales vives, no son teorías huecas, sino principios de acción.

Si partes de la creencia de que una buen/a padre/madre tiene que conseguir que sus hijos sean felices, cuando en algún momento esto no suceda... Si crees que tienes que conseguir que se lo coma todo y si no lo haces tarde o temprano enfermará... Si crees que tiene que crecer tanto... y pesar tanto... y si no lo hace estas siendo una madre irresponsable en las comidas de tu hijo...

Estas creencias limitadoras son los principales culpables de que no alcancemos nuestros objetivos, suben nuestro nivel de ansiedad y no hacemos a veces lo que sabemos y estamos convencidos que tenemos que hacer.

Las creencias limitadoras suelen tener su origen en la infancia, aunque también absorbemos creencias limitadoras que transmiten los medios de comunicación y las que rigen en el modelo social en el cual estamos inmersos.

Las personas no suelen ser conscientes de sus creencias limitadoras. El primer paso consiste en convertirlas en lenguaje, verbalizarlas. Así se ponen en evidencia y pueden examinarse, para poder cambiarlas.

Si pensamos que:

— «No puedo dejarle sin comer».
— «Si no come va a enfermar».
— «Para qué le voy a decir otra vez que se coma las judías, le hago la tortilla y ya está...».
— «Si hago esto, soy un padre frío y distante».
— «No puedo, es demasiado para mí».

El cambio de creencias limitadoras constituye un arma poderosa, susceptible de abrir el camino hacia un gran cambio en la percepción de uno mismo y en la relación que establecemos con nuestros hijos.

Preste mucha atención a su lenguaje interior: hacerlo le ayudará a localizar aquellas creencias limitantes que le alejan de sus objetivos, le ayudará a hacer aquello que sabe que tiene que hacer. Una vez que haya observado y analizado la conducta de su hijo, y decida tomar la decisión de actuación, utilize sus emociones en su favor, sus creencias elíjalas para que le impulsen y que su lenguaje corporal también sea una herramienta de toda esta coherencia.

Y si no hace lo que la emoción y la razón le dicen, plantéese la siguiente pregunta:

¿Para qué no hago lo que sé que tengo que hacer?

Quizás sea para acallar su creencia limitante que le dice...

Tal vez para que la emoción del miedo a equivocarse desaparezca cuanto antes...

O para creer que así su hijo va a ser más feliz...

Para que no me critique el entorno (padres, suegros, amigos...)

Y todos estos «para qué», basados en una creencia limitante tienen un denominador común: disminuir su ansiedad y sentirse mejor.

Cuando localice una creencia limitante, cuestiónela haciéndose preguntas como éstas y reflexionando en profundidad:

- ¿Qué evidencia tengo de que va a enfermar si no se come la...?
- ¿ De verdad, no puedo retirarle el plato?
- ¿En qué me baso, para pensar que come poco?
- ¿Explícame cómo ha llegado a esa conclusión?
- Si le hago la tortilla, ¿va a cambiar la situación?
- Si decidiera cambiar, ¿qué ocurriría?¿Cómo sería entonces?

Y DESPUÉS DE SER CONSCIENTE DE QUE DEJA DE HACER LO QUE SABE QUE TIENE QUE HACER, PARA BAJAR SU ANSIEDAD'

DESPUÉS DE ESTE ANÁLISIS

¿QUÉ VA A HACER?

25
EL SUEÑO INFANTIL

El sueño es central en nuestra existencia ya que pasamos durmiendo un tercio de nuestras vidas. Algunos lo consideran una pérdida de tiempo, dicen que el que duerme no vive, pero creo que es exactamente lo contrario: para vivir hay que dormir.

El sueño es prioritario, todos estaríais de acuerdo conmigo en que comer es necesario para vivir, pues bien, cuando alguien se ve privado de comida y sueño, ¿Qué es lo primero que hace cuando puede? ¿Dormir o comer? Siempre dormir y, después, cuando ya ha dormido un mínimo, come.

Necesitamos dormir y, además, hacerlo de forma saludable. Tenemos que enseñar a nuestros niños a tener unos hábitos correctos de sueño.

Algunos autores son partidarios de aplicar consecuencias naturales al abordar este asunto, Eso podría ser recomendable en niños ya mayores (por encima de los diez años), pero en niños menores, lo más probable es que se produzca el caos. Hay niños que, cuando tienen sueño, se van ellos solitos a la cama; pero también ocurre que la mayoría, no se sabe por qué mágica razón, intentan seguir despiertos hasta lo inimaginable, agotándonos incluso a los adultos. Si en estos casos aplicáramos consecuencias naturales, los niños aguantarían hasta altas horas de la noche, les costaría lo indecible despertarse por la mañana para ir al centro escolar, se echarían un sueñecito mientras la maestra explica, y, al llegar a casa se nos dormirían seguramente antes de la merienda y la cena, quedándose despejados e inexplicablemente activos hasta las dos de la madrugada. Y vuelta a empezar.

En los niños (igual que en los adultos) el sueño es un biorritmo que debemos respetar para que se mantenga correctamente, acostándolos todos los días aproximadamente a la misma hora, con un intervalo máximo de una hora.

Así que la *primera regla es acostar a nuestros hijos siempre a la misma hora*.

No todos necesitamos dormir el mismo número de horas. Las necesidades de sueño son diferentes en las distintas personas. Os aconsejo que comprobéis exactamente cuáles son las necesidades de vuestros niños. Muchas veces os preguntáis cuántas horas son necesarias a la edad de vuestros hijos, y es cierto que hay una regla dependiendo de la edad, pero está basada en una media estadística, y ya sabemos lo «mentirosas» que son las estadísticas. Os aconsejo observar y anotar las horas que duermen cuando no tienen una hora para levantarse. En vacaciones (navidad, verano, semana santa...), durante una semana, podéis anotar todas las horas que han dormido y, luego, las dividís entre siete para obtener así las horas diarias que necesitan dormir. Debéis hacerlo todos los años, puesto que las necesidades de sueño van cambiando a medida que van creciendo. Con la cifra que os dé y, sabiendo la hora en que debe levantarse, podréis calcular la hora a la que se tiene que acostar. Ésta es la *segunda regla: determinar cuántas horas de sueño necesitan vuestros hijos* para estar atentos, alegres, cariñosos...

Es aconsejable hacer todos los días prácticamente lo mismo antes de ir a dormir. Casi todos lo hacemos de forma natural: les bañamos, les secamos, les ponemos su cremita, el pijama, la cena, juegos tranquilos, charla (y si no hablan, monólogo), nos abrazamos, leemos o vemos imágenes en un cuento, los llevamos a hacer pipi (si están en la edad), les damos un besazo gigantesco, los arropamos, apagamos la luz y ¡a dormir! Ellos necesitan estas rutinas, porque sus nociones temporales hasta los tres-cuatro años se basan en el encadenamiento de hechos, no en la idea abstracta de la hora del reloj. Si todos los días hacemos lo mismo, ellos aprenden lo que va a continuación.

Tercera regla: después del cuento, el pipí, me arropan, me dan un beso, apagan la luz y ¡a dormir!

El sofá es para charlar, jugar a la oca, ver la televisión o una película... pero no es para dormir, o no debería serlo. Ellos quieren dormirse en el sofá, porque es una forma de no «irse a dormir» o «de permanecer con nosotros». Si se van a la cama, el día se acaba, dejamos de estar con ellos. Pero, ¿qué suele ocurrir cuando les cogemos, para llevarles a su cama? Pues que, en muchas ocasiones, se despiertan y se niegan a quedarse en ella. Con eso también estamos favoreciendo que, si se despiertan, nos reclamen compañía, ya sea de nuevo en el sofá o en nuestra cama. A veces incluso puede empezar a aparecer cierta dependencia hacia el sofá. Si nuestro hijo lleva mucho tiempo durmiéndose en el sofá, lo prefiere, porque cree que allí concilia mejor el sueño. Eso es algo que también hacemos los adultos. *Cuarta regla: para dormir, nada mejor que una cama,* ni sofá, ni silla de paseo, ni coche, ni trona...



¿Dormir con los padres o ellos solitos? La respuesta en nuestra cultura es evidente: los niños deben dormir en sus camas y nosotros, en las nuestras. Pero a los niños les encantaría compartir cama con sus padres. Existen muchas culturas en las cuales el colecho es lo normal, los hijos duermen con sus padres hasta avanzada edad, y dejan de hacerlo normalmente cuando de forma natural deciden dormir solos. Yo nunca he leído que existan problemas emocionales, afectivos... o de cualquier otro tipo cuando los niños han dormido con sus padres, de la misma forma que tampoco me ha llegado nunca información que nos pueda hacer pensar en problemas emocionales o afectivos cuando un niño duerme solo desde temprana edad. La decisión desde mi punto de vista debe ser de los padres. Pero sí me gustaría aclarar esto último: he dicho que la decisión de dónde duerme nuestro hijo es nuestra, no del niño. Si hemos decidido que nuestro hijo duerma en su cuarto y en su cama (que es lo más habitual en nuestra cultura), no debemos ceder a sus llamadas de atención, a sus luchas de poder o a su revancha para conseguir su objetivo, que es contrario al nuestro. Porque si hiciéramos eso, estaríamos enseñando a nuestro hijo a actuar inadecuadamente para conseguir sus fines. *Quinta regla: donde decidamos que debe dormir el niño es donde debe dormir.*

Bien, hasta ahora parece todo sencillo: ya hemos decidido a qué hora le debemos acostar todos los días, que lo hará en su cama y en su cuarto, después de una rutina diaria. Si el niño decide aceptar nuestras decisiones, todo es perfecto. Pero, claro, puede que el niño no esté dispuesto a quedarse en su cama como si nada, que decida levantarse y aparecer en el salón, o bajarse de la cama y ponerse a jugar, o llorar desconsoladamente, si duerme en una cuna de la que no puede salir. Incluso hay niños que deciden intentar bajarse, o más bien tirarse, de la cuna con el riesgo que ello supone.

Estas dificultades deben enfocarse de la misma forma que cualquier otro problema de conducta. Debemos observar y analizar para decidir cuál es el

objetivo de esa conducta del niño. Y basándonos en la conclusión a la que hayamos llegado, elegir nuestra forma de actuación, manteniéndola durante un tiempo, hasta que el niño acepte la situación.

Es muy habitual que este tipo de situación comience como una llamada de atención: quieren más cuentos, que les demos la mano, nuestra presencia o dormir en nuestra cama. A medida que avanza la noche, de la demanda de atención puede pasarse a una lucha de poder, para llegar incluso a la revancha: se han dado cuenta de que no vamos a ceder y, entonces, optan por devolvernos «daño por daño».

Analicemos detenidamente y contestemos a la primera pregunta: ¿De quién es el problema? Evidentemente, del niño. Él es quien tiene un deseo contrariado, el que desea quedarse en el salón, dormir con los padres, otro cuento... y como su voluntad no es tenida en cuenta, decide actuar en consecuencia, levantándose, llorando, gritando...Nuestro problema como padres es buscar una solución a lo que está sucediendo.

¿Qué tenemos que hacer para que esto deje de suceder? Evidentemente, dejar esas conductas inadecuadas sin finalidad, sin su objetivo concreto:

- Si se levanta, le llevamos cuantas veces sea necesario a su cuarto, cogiéndole de la mano, pero sin enfadarnos (por si se trata de poder), sin hablar (por si es atención), sin mirarle (por si es atención), sin explicarle (si fuese atención lo que pretende, la estaría obteniendo; si es poder lo que busca, podemos estar favoreciendo su aparición).
- Si decide llorar, ignoramos su llanto, y sólo pasamos a su cuarto a intervalos de cinco o diez minutos para comprobar que todo está bien, con una frase corta y clara: «*Cariño, es hora de dormir*». Evitamos tocarle y, por supuesto, no le cogemos.
- Si opta por levantarse y ponerse a jugar, actuamos igual que cuando se levanta : le volvemos a acostar cuantas veces sea necesario, sin mediar palabra. Si esto se repite a menudo, podemos colocar los juguetes fuera de su alcance al día siguiente, mientras le pedimos que nos ayude y le explicamos la razón (consecuencia lógica).
- Si se tira de la cuna, lo primordial será tratar de evitar que se haga daño, para ello bajaremos la barra y colocaremos en el suelo algo que amortigüe la caída y, una vez que se haya bajado, actuaremos como en el primer caso, cuando se levanta.
- Algunos niños optan voluntariamente por vomitar. Si esto sucede, se le limpia, se le arregla pero sin mediar palabra y sin mirarle directamente. Esto que parece tan fácil es tremendamente complicado y al niño le importa mucho. A veces, el vómito no es voluntario, sino que se produce como consecuencia del llanto continuado. La conducta que os aconsejo es la misma. A algunos padres esto puede parecerles una crueldad. Pero yo os digo que, si el niño aprende a controlaros a

través del vómito, eso sí que constituye un problema importante que hay que intentar evitar.

- El niño tiene que saber que, cuando se apaga la luz, «Es hora de dormir. Papá y mamá no van a venir si les llamo, mis lloros no van a cambiar nada, me tengo que quedar en la cama, no hay otra opción. Es algo que tengo que aceptar.» Cuando lo aceptan, todo cambia y la hora de acostarse es un momento agradable, sereno y tranquilo. Ellos duermen bien y nosotros tenemos un pequeño espacio de tiempo para nosotros o para compartir con nuestra pareja, después de un día seguramente agotador. Y por si fuera poco, ¡dormimos! Cuántos padres sueñan con dormir de un tirón.

Soy consciente de que algunas de estas pautas son muy difíciles de seguir. Es de noche, tenemos sueño, mañana debemos ir a trabajar, son las dos de la madrugada y tenemos que levantarnos a las seis y media. Llevamos así tres noches, los ojos se nos cierran, estamos enfadados, hartos y desesperados. Hasta la vecina nos comentó en el ascensor *«¿Qué le pasa a la niña, que llora tanto por la noche?».* Hemos discutido con nuestra pareja y empezamos a pensar que, *«Total, no pasa nada si se viene a nuestra cama. El psicólogo puede decir misa, ¡como él no tiene que estar aquí!».*

Pensar así es completamente natural. El ser humano necesita dormir, pero cuando se trata de la educación de nuestros hijos, no debemos pensar a corto plazo. Nuestros objetivos deben tener planteamientos a largo plazo, debemos centrarnos en pensar cómo será todo cuando el niño duerma de un tirón, cuando sea capaz de dormir ocho, nueve o diez horas seguidas, y lo que eso supondrá para toda la familia. Además, pensad *«¿Para qué cedo a las tres de la madrugada? ¿Por él o porque quiero dormir yo?»* Aguantad el tirón. Si podéis, buscad ayuda exterior (alguien que se quede una noche en vuestra casa, mientras vosotros os váis a la suya a dormir). Buscad una solución para unos días porque la recompensa merece la pena.

26

RABIETAS

Todos hemos oído en alguna ocasión la expresión de «los terribles dos años». Se refiere fundamentalmente a las rabietas que suelen comenzar a esa edad.

La mayoría de los padres con hijos de entre 2 y 3 años, aproximadamente, ven cómo a sus hijos de manera inexplicable y sin saber porqué «les cambia el carácter» y empiezan a tener rabietas: gritan, dan patadas, golpes a los muebles, se tiran al suelo, se golpean la cabeza contra la pared, dan portazos; en resumen, están teniendo una rabieta. Nuestros hijos están creciendo, quieren establecer su individualidad e independencia, y quiere hacer todo a su manera y no como se les pide. Todo eso es bastante frecuente, pero no por ello significa que sea fácil de sobrellevar. Y tampoco significa que tengamos que aceptar esa situación como una etapa más, como si hubiera que esperar a que se les pase. Muy al contrario, es *una ocasión excelente para marcar límites, enseñándoles que ésa no es la forma adecuada de obtener lo que desean y mostrándoles a la vez cuáles son las formas adecuadas y eficaces de conseguirlo.*

Estas rabietas tienen siempre algún motivo y una finalidad concreta. A veces, simplemente están cansados y no pueden controlarse; otras, reflejan enfado y frustración por no poder hacer algo que querían hacer (es lo más habitual).

A pesar de las razones que desencadenen la rabieta o de la compasión que despierte en los padres, se trata de una conducta que no debemos aceptar. Se puede influir sobre la frecuencia y la intensidad de los episodios estructurando las respuestas para ayudarle y enseñarle formas aceptables de expresar sus opiniones, mientras se le educa para gozar de una independencia creciente.

El niño debe aprender que una conducta inadecuada no le conduce a ninguna parte, que no le hará sentirse mejor, que no le ayudará a conseguir lo que desea, ni le librará de una obligación y que no cambiará la opinión de sus padres.



Muchos padres, cuando vemos a nuestros hijos en plena rabieta, totalmente desencajados, intentamos que se les pase explicándoles las razones de nuestra decisión. Creemos que podemos hacerles razonar y comprender lo absurdo de su comportamiento.

Veamos el siguiente ejemplo:

> Pili y Adolfo están discutiendo. Ella se está enfadando cada vez más, grita y se siente fatal. ¿Qué pasa si Adolfo le dice: «Cariño, no te pongas así»? Seguramente, ella contestará: «¿Qué no me ponga así? Me pongo como me da la gana». ¿Y qué contestará, si Adolfo le dice algo así como: «¡Pero, si no es para tanto»!? Posiblemente, contestará: «¿Cómo que no es para tanto?»

Cuando los adultos estamos muy enfadados, normalmente no respondemos a los razonamientos. Entonces, ¿por qué esperamos que un niño lo haga? *No se puede razonar con un niño en medio de un arranque emocional intenso. Es preferible no intentarlo.*

Si la rabieta se produce en un lugar seguro, lo mejor es ignorarla. Le enseñará que las pataletas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia. Si cada vez que el niño tenga una rabieta esperamos simplemente a que termine, el niño se sorprenderá. Es muy probable que haya un pasajero aumento de la frecuencia e intensidad de las rabietas utilizando este método, puesto que cuando el niño comprueba que no obtiene el mismo resultado que antes, en su desesperación se produce lo que parece «un empeoramiento de la situación», aunque es totalmente lo contrario: «vamos por buen camino».

Apártese del niño, e incluso si es posible, abandone la habitación. Si el niño le sigue, le estará indicando que la estrategia es correcta. No le mire, porque esto podría prolongar la rabieta (mirar es brindarle atención). Cuando realice una pausa en su lloro, puede sugerirle una salida de la rabieta: «*Ya has terminado de llorar, ¿quieres que juguemos al escondite?*» Él tiene dos opciones: ponerse a jugar al escondite o bien reanudar sus lloros. Si opta por esto último, se pasa a ignorar de nuevo su rabieta.

Cuando la rabieta termine, reciba al niño como si no hubiera pasado nada, sin mencionar el incidente.

Otro requisito imprescindible para que cesen las rabietas es que no obtenga de ellas ningún beneficio material o de actividad:

- Si la rabieta se inició por conseguir una golosina, no debe conseguirla.
- En el caso de que comenzara por no querer salir de la bañera, debe salir.
- En el caso de que iniciara la rabieta porque no quería bañarse, debe entrar en la bañera.

En resumen:

- No prestar atención a la rabieta.
- Que no obtenga la finalidad perseguida (golosina, actividad...).
- No intentar razonar con él, cuando esté en plena rabieta.
- Actuar siempre con tranquilidad, transmitiendo al niño serenidad, respeto y firmeza.

No permita que utilice las rabietas para eludir responsabilidades. No cambie un NO por un SÍ. De lo contrario, los niños aprenden que, llorando durante el tiempo suficiente o muy intensamente, consiguen finalmente sus propósitos. Y también aprenden que esto es especialmente cierto, si papá y mamá están cansados o si hay otras personas.

Enseñe al niño la manera de atraer la atención de sus padres y expresar sus frustraciones correctamente, y elógielo cuando así lo haga, describiendo con exactitud su conducta. Recompense la cooperación y el buen comportamiento.

Veamos un ejemplo de esto último:

> Soraya, que tiene dos años, intenta ya ir sin la mano de su madre por la calle. A su madre no le importa, siempre y cuando vaya cerca de ella y se pare para darle la mano cuando hay que cruzar una calle. En varias ocasiones, cuando la niña se ha alejado mucho, se han aplicado las consecuencias de llevarla de la mano el resto del camino hasta casa, y Soraya, en varias ocasiones, ha cogido rabietas por este motivo. La madre no ha discutido, no ha intentado razonar, simplemente ha esperado a que la rabieta terminara y, luego, la ha cogido de la mano y ha proseguido, pero Soraya lleva unos días sin alejarse y parando antes de los cruces para dar la mano a su madre y cruzar. Su madre aprovecha para decirle lo siguiente: «Cómo me gusta que mi niña se pare, que me de la mano y no se vaya lejos. ¡Qué contenta estoy!» Se lo cuenta también al abuelo, a papá, a la vecina... siempre delante de Soraya, con lo que la niña está aprendiendo a sustituir las rabietas por otro comportamiento mucho más adecuado.

27

LA CIGÜEÑA

Los niños, sobre todo cuando son pequeños, necesitan saber. Preguntan constantemente porque su curiosidad es insaciable. Todos los temas son interesantes para ellos, por lo que no es de extrañar que sus preguntas también abarquen cuestiones sexuales.

El que a los padres nos cueste tanto contestarlas se debe a cuestiones culturales y de nuestra propia percepción del sexo, pero realmente es muchísimo más sencillo de lo que parece.

No sabemos cómo contestarlas porque inferimos desastres, creemos que ellos van a confundirse, desorientarse o pervertirse, pero todo eso es una percepción una creencia nuestra, basada en que, en el fondo, lo consideramos algo privado, sucio, tema de adultos o algo de lo que no se debe hablar.

Cuando yo estaba en quinto de carrera a finales de los ochenta, José María Poveda, mi profesor de psicopatología, nos contó que cuando necesitáramos hablar de sexualidad con algún paciente, primero debíamos hablar de la muerte y pasar a continuación al sexo, porque así, el paciente se sentía aliviado y se relajaba al hablar de sexo. Lo cierto es que funciona. En general, sólo hay un tema que agobie más que el sexo y es la muerte.

No hablar del tema con nuestros niños es algo que antes «nos podíamos permitir». Nadie lo hacía. Ningún padre hablaba con sus hijos de sexo; en el colegio no existía como materia a impartir y en los medios de comunicación estaba totalmente censurado. Todo absolutamente todo iba al unísono, de cara a los niños, la cigüeña venía de París y traía a los niños al mundo y nada más.

Pero en estos momentos actuales, si unos padres tomaran la misma postura, el efecto sería totalmente diferente: los niños únicamente aprenderían que sus padres no hablan de ese tema y que hay algo malo en ello, porque hoy en día la información, ya sea buena, mala, ajustada o no, correcta o incorrecta les llegará de todos modos.

Les llegará a través del colegio, de los medios de comunicación, de las conversaciones de otros adultos o por los chistes. El bombardeo es constante. Porque, aunque siga costándonos hablar de sexo en serio, de broma, de forma superficial o trivial lo hacemos muy a menudo. Hoy en día es prácticamente imposible mantener a un niño en la creencia de la cigüeña. Hoy es difícil que un niño no sepa qué es un preservativo, la píldora o la regla.

Creo que aquí se unen dos elementos formativos o educacionales en la sexualidad:

- Las cuestiones biológicas.
- Las cuestiones morales.

Y considero que, aunque el colegio pueda impartir la primera, los padres son responsables de ambas, pero «únicos» responsables de la segunda. Aunque es lógico que en el colegio también se trasmitan valores, la familia debe asumir el papel protagonista en estas cuestiones y no pretender delegar esta función en el colegio.

Las cuestiones morales que queramos trasmitir a nuestros hijos con respecto a este asunto son algo personal y privado, pero siempre deberían cumplir con estas dos premisas:

- Respeto a los demás, CUANDO NUESTRAS OPINIONES DIFIERAN.
- Conseguir que el niño viva su sexualidad de forma positiva y enriquecedora para su vida.

Cumplidos estos dos requisitos, los padres son perfectamente libres de trasmitir a sus hijos las ideas y valores que consideren más positivos.

Cumplir estos dos requisitos es relativamente sencillo, se consigue:

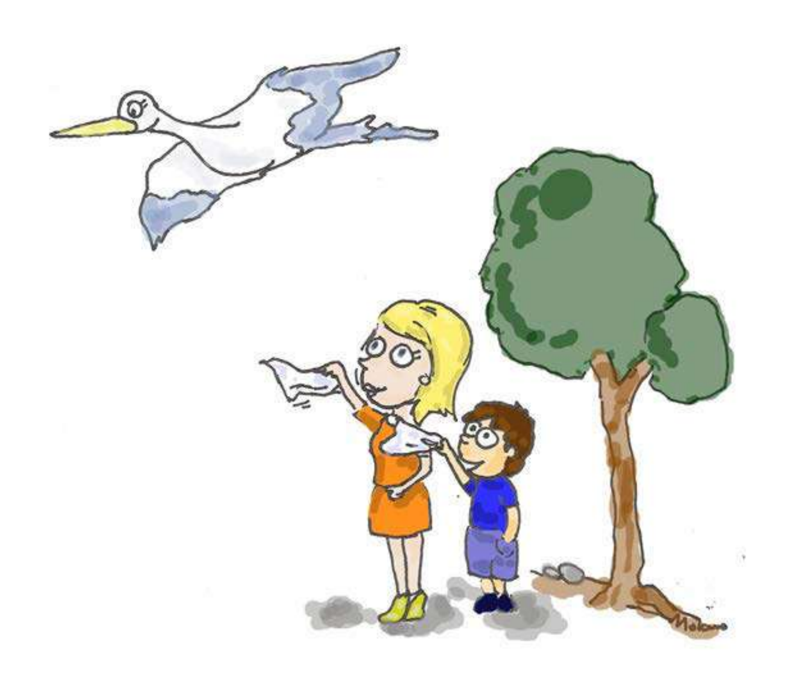
- Expresando opiniones respetuosas hacia los demás, incluso cuando no estemos de acuerdo. *«Pues, yo opino que para un niño es mejor criarse en una familia tradicional con un padre y una madre...».*
- Inculcando la capacidad de libertad de decisión de cada uno. *«...pero, a pesar de lo que pienso, si una pareja homosexual decide adoptar, son libres para hacerlo».*
- Criticando aquellas posturas agresivas que se observen. *«No creo que los insultos o la descalificación moral sea justa para esas personas. No hay derecho a que los traten así».*

Ahora, la siguiente pregunta es «¿y cómo consigo eso?» Siempre está el recurso de *«Ven, hijo, que tenemos que hablar»,* pero no es el mejor camino.

Es todo mucho más sencillo, pero requiere perseverancia.

Se comenta con naturalidad cuando sale una noticia en la tele, por la radio o en una conversación en el restaurante... sobre conservación de embriones, el aborto, las parejas de hecho, una estadística sobre las bodas religiosas, la edad de comienzo de las relaciones sexuales entre los jóvenes, un nuevo anticonceptivo, las adopciones, los tipos de familia, el divorcio, con cuántas chicas ha salido el vecino, el embarazo de Pili, la cesárea de Susana o que los tíos no pueden tener niños...

Como podéis ver, las ocasiones son múltiples. En todas esas situaciones la información se puede y se debe mezclar, porque a la vez que damos a nuestros niños información sobre cuestiones biológicas, podemos y debemos revertir nuestras opiniones personales, pero siempre desde el respeto y la libertad de los demás. Si lo hacemos con naturalidad, sin prisas, relajados y con un enfoque positivo, estaremos trasmitiendo que se puede hablar de esos temas; que, cuando tengan preguntas, pueden hacerlas; que es algo que forma parte de nuestras vidas y, por supuesto, que es algo positivo que nos puede reportar satisfacciones, placer, plenitud...



28

EL NACIMIENTO DE UN HERMANO

«Si es que no sirve para nada»

Esto me lo decía hace poco, en una reunión de amigos, Jesús, un niño precioso de tres años, cuando yo me interesaba por su nueva situación.

En general, los adultos creemos que un hermano es uno de los mejores regalos que podemos recibir. Es un regalo de amor que nos hacen nuestros padres, pero el hecho de que sea un regalo no implica necesariamente que desde el primer momento nos guste, que sepamos instantáneamente dónde colocarlo en nuestra vida o que aceptemos su presencia sin ningún tipo de cuestionamiento.

Cuando aparece un hermano en nuestra vida, las cosas empiezan a cambiar:

- Nos empiezan a hacer a menudo (a veces hasta el aburrimiento) preguntas del tipo de: ¿Le vas a cuidar? ¿Vas a ayudar a mamá? ¿Le vas a dejar tus juguetes?
- Se nos hacen habitualmente afirmaciones como: ¡Qué suerte, vas a tener un hermanito! ¡Vaya, qué bien, estarás contento! ¡Vas a ser el hermano mayor, tienes que portarte bien!
- Oímos cosas como: ¡Qué pena, se va a hacer mayor muy pronto! ¡Pobrecito, ya no va a estar solo! ¡Qué mal lo va a pasar, que lástima!

Es entonces cuando ya no sabemos qué pensar. No sabemos si tener un hermano es bueno o malo...

Durante muchos meses oímos este tipo de cosas, más habitualmente de lo que nos gustaría. Durante nueve meses, que para nosotros son eternos, porque

desde que nos lo cuentan nuestros padres, hasta que se hace evidente por la tripa de mamá y, luego, se hace concreto con su presencia, han pasado muchos días de parques, hemos leído muchos cuentos, nos hemos bañado muchas veces... Vamos, que a veces, hasta pensamos que lo del hermanito no tenía nada que ver con nosotros o que las cosas han cambiado y el encargo se malogró.

Comunicarlo a los niños cuando el acontecimiento se haga evidente, poco antes del nacimiento. Evitar las preguntas y comentarios constantes. Erradicar lo negativo.

Los niños estarán pensando a veces que mamá tiene mala cara, vomita, no tiene ganas de comer, le duele la espalda, anda con una pierna como rara. En ocasiones dice que mi hermano le pega patadas que le hacen daño (¡Qué se habrá creído ése!), ya no me suele coger en brazos, dice que no puede; oigo como cuenta a mi padre que ya no puede casi dormir, que no sabe cómo ponerse con la tripota que tiene ya, que tiene muchas ganas ya de que nazca porque se encuentra cansada e incómoda.

Expresar las molestias, sin la presencia del niño. Si el niño está presente incidir en que son normales, que todas las mamás las tienen y contarle cuáles fueron las que creó él, siempre desde la positividad. «Cuando tú estabas en la tripa de mamá, había noches que me empezaba a molestar aquí y tenía que levantarme y dar un paseíto por la casa. Si no lo hacía, cada vez me molestaba más y no podía dormir, entonces se me pasaba y los dos juntitos a dormir».

Al parecer ya va a venir dentro de poco, porque están sacando y lavando un montón de ropita enana, una cuna, una tumbona y un coche de paseo. Le hacen regalos y compramos cosas (¡Esto para el hermano! ¡Esto para el hermano!). Bueno, ¡infinidad de cosas! Incluso creo que va a tener la suerte de dormir con ellos en la misma habitación, cuando a mí no me dejan; a mi me han dicho que es la habitación de mamá y papá y sólo de ellos, y resulta que ahora él va a dormir con ellos. No entiendo nada, la verdad es que no sé lo que está pasando.

Irle contando cómo los niños vienen al mundo sin nada, y cómo las personas que nos quieren nos hacen regalos para ayudarnos a que no les falte lo necesario. Contarle ejemplos de sus regalos al nacer, quien le regaló ese traje o ese osito, cómo nosotros también le compramos su cunita y algunos juguetes; con qué ropa salió de la clínica y quién se la regaló; enseñarle fotos donde se aprecie esa ropa que estamos lavando; explicarle que, al principio, todos los bebes duermen con sus padres, que él también lo hizo y que, cuando se hacen tan grandes como él...

Era de noche. Me desperté, y papá y mamá estaban nerviosos. Me llevaron a casa de los abuelos, que también estaban muy inquietos. Parecía que iba a pasar algo malo, mamá llevaba mala cara y, además, de vez en cuando se le ponía peor. Me han dicho que he tenido una hermana, que se va a llamar Clara. Llevo mucho sin ver a mis padres. Estoy bien aquí con los abuelos, pero no sé porqué no veo a mis padres. Me han dicho que mi madre está en un hospital. No me gusta que esté en un hospital y además he oído que fue muy largo, le costó mucho y le han dado muchos puntos (como a mí cuando me caí del columpio). No sé exactamente qué quieren decir, pero no me gusta nada. Aunque, hay veces que a los abuelos se les ve contentos y eso es buena señal.

Contarle —cuando todo se acerque—, cuál va a ser la dinámica a seguir y el porqué. Explicarle que todos los niños nacen en los hospitales, porque los médicos quieren que sea así, para que las mamás descansen y comprobar que los nuevos niños están perfectos. Enseñarle dónde nació él, contarle a qué hora y cómo sucedió todo. Si es posible, que cambie poco su rutina, mantenerlo en casa, llevarlo a la escuela y al parque. Si todo ha ido bien, que vaya a ver a su madre y a su hermano. Por la tarde/noche que padre e hijo disfruten juntos, solos en casa, del parque, del baño, de la cena y del cuento (deja de ver a mamá unos días, pero no tiene porqué dejar de ver a papá).

Mamá llegó a casa el otro día, pero está fatal. Anda raro porque mi hermana le ha hecho una raja enorme que se tiene que curar todos los días y , además tiene heridas porque echa sangre. No duerme bien por las noches, porque mi hermana quiere comer, y al darle de mamar le hace heridas. No veas las caras de dolor de mi madre. La verdad es que no entiendo por qué mis papás dejan a mi hermana que haga todo eso. Viene un montón de gente a casa, pero vienen a ver a mi hermana; a mí me saludan, pero de refilón. Hasta papá, cuando llega, pregunta unas cosas increíbles: ¿Cuántas veces ha comido? ¿Ha hecho caca? Que si ha llorado, que si le ha dolido la tripa, que si ha estado tranquila, que si ha echado bien los gases...

Mamá está tan cansada que ya casi no juega conmigo y por cualquier cosita se enfada y me regaña. Hay veces que está triste y llora diciendo que ya no puede más y, cuando me acerco a mi hermana, que no le toque la cabeza, que despacito, que con cuidado; vamos, que no se qué piensan que le voy a hacer... No sé, pero creo que esto de la hermanita ha sido mala idea, las cosas estaban antes mejor.

Contar el parto, los puntos, el sangrado... hablarlo desde la normalidad y la positividad, haciéndole saber que los nacimientos son así y explicándole cómo fue el suyo. Comentarle que él también comía por la noche, que mamá a veces también estaba un poco cansada, decirle la

gran importancia que tiene que al principio coma, duerma, no llore en exceso, aumente de peso...Cuando vengan las visitas, intentar focalizar la atención en el niño. Un truco muy sencillo es, siempre que sea posible, salir al descansillo a recibir la visita con el niño y dirigir la atención hacia él: «Abuelo, tu nieto tiene una cosita que decirte».

No permitir retrocesos como volver al chupete, darle de comer (si ya lo hacía solo) o quedarse con él para dormir, cuando antes no se hacía... Si permitimos retrocesos, luego habrá que modificarlos y eso no ayuda al niño a asumir su nueva situación.

Cuando el niño presente una conducta inadecuada y se considere necesario establecer consecuencias, hacerlo sin dudar. El proceso de su educación sigue, con hermano y sin él.

Hay estudios que confirman que, después del nacimiento de un hermano, aumentamos (sobre todo las madres) las regañinas, porque estamos más irritables: «¡Deja eso! ¡No te subas ahí! ¡Estate quieto!» Un pequeño truco antes de decir algo es contar hasta diez y replantearse la necesidad de lo que íbamos a decir. Si, después de eso, lo consideramos necesario, podemos decirlo.

Podemos sugerir a nuestro hijo que participe en los cuidados de su nuevo hermano y si él quiere, ¡perfecto! Pero si no es así, no fozarse la situación.

Mostramos afecto a nuestro nuevo hijo, no lo ocultéis, el niño debe saber que el nuevo miembro de la familia es muy, pero que muy importante.

Cuando queramos alabar a nuestro hijo no lo hagamos infravalorando al otro. Eso es algo que se hace con mucha frecuencia, porque el nuevo hermanito «no se entera de nada». Es frecuente escuchar cosas como: ¡Anda, si el hermanito no sabe hacer nada. Sólo come y duerme, no como tú, que sabes hacer....! ¡Vaya un cagón que está hecho, no como tú que...! ¡No sabe hablar, ni andar. No sabe nada de nada, no como mi chico mayor que ¡mira lo listo que eres!

Nuestra intención es buena y es cierto que el pequeño no comprende lo que está oyendo, pero el problema no es ése. El problema es que el mayor si está captando la idea y la idea es que «él está por encima de su hermano». Si este tipo de verbalizaciones se repiten con frecuencia, puede ser que interiorice esta idea y en un futuro trate a su hermano como no nos gustaría.

Cuando el nuevo hijo necesite que se le compre algo, no caigamos en la trampa de comprar algo también a su hermano, aunque no lo necesite, para que no se sienta desplazado. La idea es mucho más simple: se compran cosas cuando se necesitan y, además, de actuar así, estaríamos equiparando amor con compras y eso no tiene sentido, ¿verdad?

De igual forma, no es necesario (es nocivo) que las personas que nos hagan regalos por el nacimiento traigan también «un algo» a nuestro hijo mayor. La idea es que los regalos son para ayudarnos, porque los nuevos niños vienen sin nada, y lo cierto es que nuestro hijo mayor ya tiene de todo. ¡Transmitidle esta idea!

Un momento muy especial es cuando tengamos que dar de mamar al pequeño, se suele dar entonces con cierta frecuencia que el mayor nos reclame atención con las ideas más peregrinas: quiere agua, le pica la espalda, le duele la tripa... Tenemos que dejarle claro con palabras y hechos que ese tiempo es para el hermano y nada va a cambiar eso. Puede ser una buena idea que, antes de dar de mamar al pequeño, juguemos unos minutos con el mayor y que planifiquemos sus actividades mientras estemos con el pequeño. También es bueno dejarle de secretario (que sea el encargado de atender el teléfono, si suena...) mientras dure la toma.

En ocasiones, cuando ven que no consiguen la atención que requieren de sus madres, se enfadan y cogen rabietas. La postura debe ser firme y clara: no se les concede atención en esos momentos.

Pero la situación puede dar un giro y nuestro hijo puede optar por hacer algo peligroso para conseguir la ansiada atención. En ese caso es evidente que no podemos seguir ignorándolo y que hemos de tomar cartas en el asunto, pero también debemos añadir unas consecuencias lo suficientemente importantes y molestas para él como para que la próxima vez piense si le interesa seguir con ese tipo de comportamientos.



Para el final lo más importante

Vamos a ilustrarlo con un pequeño ejemplo:

Imaginaos que a vuestro trabajo se va a incorporar un nuevo compañero, de quien os han informado que va a tener el mismo grado de autoridad y responsabilidades... Es decir, que tendrá vuestro mismo nivel. De todos es sabido que, en un caso así, al principio estamos alerta para ver cómo es, cómo se mueve dentro de la empresa, cómo realiza su trabajo, cómo interactúa con los demás y qué relación establece con los jefes... Sólo cuando comprobamos con hechos que nuestra situación dentro de la empresa sigue siendo la misma, que nada importante ha cambiado y que puede que hasta, incluso, nuestra situación haya mejorado, sólo entonces nos relajamos y asumimos su presencia, la aceptamos e, incluso, la queremos.

Este ejemplo, que puede parecer muy lejano a las inquietudes que genera en un niño la aparición de un nuevo hermano, no sólo tiene ciertas similitudes con la situación que vive nuestro hijo, sino que incluso resulta suave si lo comparamos con lo que supone para un niño que su entorno familiar pueda cambiar.

Cuando nace un nuevo hermano, nuestro hijo se siente inseguro. No sabe hasta qué punto pueden cambiar las cosas para él. Tenemos que demostrarle con hechos que le seguimos queriendo hasta el infinito, que nos sigue gustando muchísimo estar con él y que sigue siendo muy importante en nuestras vidas. Para ello os aconsejo que establezcáis tres prioridades y sólo tres:

- Recuperarnos del embarazo y del parto.
- Los hijos.
- La pareja.

Respecto a la primera: hay que descansar cuando el mayor o los mayores estén en el cole, comer bien y dormir siempre que podamos. Si es posible, buscad ayuda dentro o fuera de la familia para las tareas no-prioritarias (ahora, con los quince días de permiso de los papás, es más fácil). El polvo, las visitas, los refrescos y aperitivos de las visitas, la compra o pasar la fregona no son tareas prioritarias en absoluto (para todo eso está la ayuda externa, si es que la tenemos).

En cuanto al segundo apartado: vamos a jugar mucho con ellos, vamos a pararnos a escucharlos, vamos a hacer las cosas con ellos brindándoles atención y sin prisas. Les bañamos sin prisas, les vestimos sin prisas, nos sentamos siempre que podamos a comer con ellos y les leemos cuentos. Yo recomiendo las palizas de besos, las cosquillas, las caricias, el escondite, bailar, cantar...

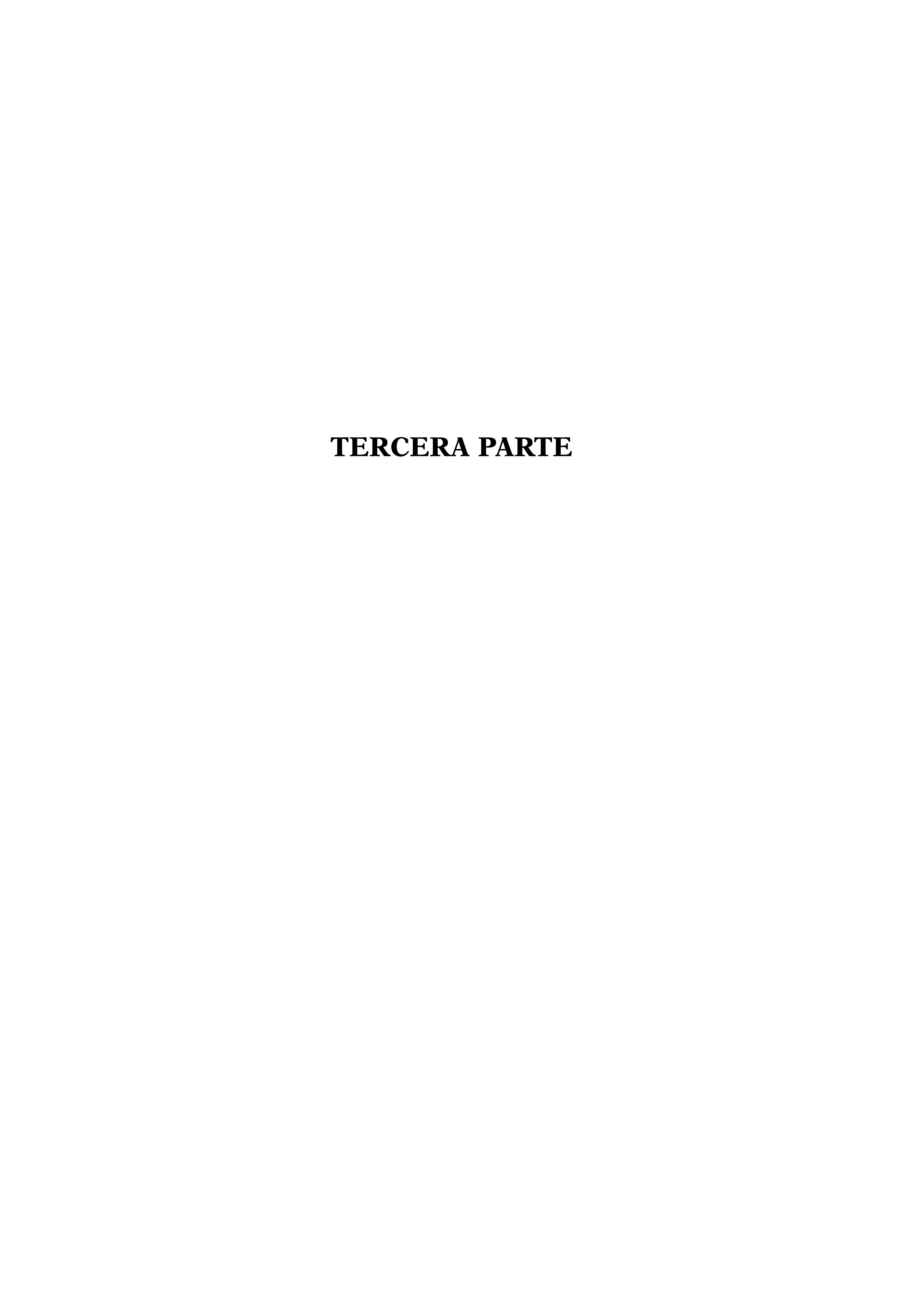
Y, por lo que respecta al tercer apartado: viene muy bien seguir en nuestra propia casa. La ayuda exterior que se vaya a partir de las seis de la tarde,

para tener un ratito de charla con nuestra pareja cuando los niños ya estén durmiendo (a veces, para conseguirlo sólo hay que desplazar a la televisión), abrazarse en el sofá y en la cama antes de dormirse, darse besos, hacerse caricias o echarse unas risas.

Y RECORDAD: ELLOS SÓLO NECESITAN SENTIRSE AMADOS, IGUAL QUE NOSOTROS.

Y, por último, es muy importante no adelantar acontecimientos, apartar el pensamiento de que les va a costar adaptarse y de que lo van a pasar mal. Lo más probable es que todo vaya bien: no olvidéis que, ante todo, un hermano es el mejor de los regalos.

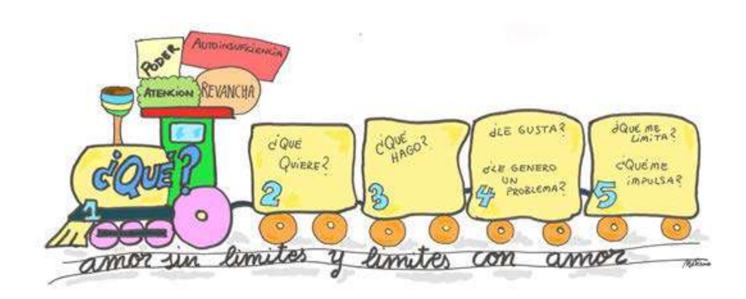




TERCERA PARTE

29

CINCO PREGUNTAS: PRACTIQUEMOS



* *Nota importante:* El siguiente capítulo es una recopilación de los ejemplos que han ilustrado los contenidos del libro. La finalidad es mostrar el proceso de las cinco preguntas y a través de ellos practicar la resolución de situaciones cotidianas.

Cuando cogemos un libro en nuestras manos, lo más habitual es echar un vistazo general, mirar el índice y ojeamos los capítulos que en un principio nos pueden interesar más. Seguramente este capítulo es uno de los que tienen mayor poder de atracción, pero mi consejo es que lo dejemos para el final, por eso está al final.

Esta Escuela de Padres pretende enseñaros a observar, a analizar y a que cada uno de nosotros seamos capaces de resolver adecuadamente y de forma autónoma las distintas dificultades que nuestros hijos nos puedan plantear día a día.

Si no leemos, analizamos, reflexionamos e interiorizamos todos y cada uno de los capítulos, este libro no dejará de ser uno más de tantos que se

quedan en recetas, que no sólo no funcionan sino que, incluso, pueden llegar a empeorar la conducta de vuestros niños.

Todos los capítulos son importantes, todos deben ser leídos, todos deben ser analizados, todos son necesarios. Es imprescindible entender el para qué de la conducta de nuestros hijos, ya que, si no llegamos a comprender el para qué, difícilmente sabremos qué hacer.

Ejemplo 1

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga, Juan, que son las nueve! ¡Es hora de acostarse! Vete yendo a la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: Ahora voy mamá. Cuando acabe este dibujo.

—Mamá: Juan, vete terminando, que tu hora de acostarte son las nueve. Todos los días la misma historia, cinco minutos y a la cama, aunque no hayas terminado tu dibujo.

(A las nueve y veinticinco) Mamá: Venga se acabó, ya está bien, a la cama, que mañana no hay quién te levante.

—Hijo: Sí mamá, ya voy. Sólo un minuto, me queda sólo pintar el sol.

—Mamá: Tú lo has dicho, sólo un minuto, ¿eh?

(A las nueve y media)

—Mamá: (gritando) ¡Estoy harta! Todos los días tengo que enfadarme, me tomas por el pito del sereno. (Muy enfadada, le coge del brazo y le lleva al cuarto) ¡Te acuestas ya! ¡Y no hay nada más que hablar!

Si observamos la interacción, Juan consigue los dos propósitos de su conducta inadecuada. La forma de actuar de la madre no va a modificar su conducta. La madre necesita enfadarse para tener credibilidad.

Analicemos la situación:

- *¿De quién es el problema?* De la madre. Es hora de que su hijo se acueste, y quiere que se acueste. Él está tan feliz pintando. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su comportamiento inadecuado?* Conseguir el poder (General). Juan quiere algo, en este caso pintar, y no acostarse todavía (concreto).
- *¿Cuáles son los alimentos (de esa posible lucha de poder)?:*
  — discutir, enzarzarnos en una discusión interminable.
  — conseguir no irse a la cama y seguir dibujando
- *Consecuencias a elegir:* Simplemente recogerle sus cosas y llevarle a la cama, de forma calmada, respetuosa e incluso cariñosa. Si el niño

opta por la revancha, no mostrar daño emocional. Si el niño comienza una rabieta, ignorarla y llevarle a la cama inmediatamente que ésta haya acabado. (¿generan un problema al niño, le importa?)

- *¿Qué nos limita? ¿Qué te impulsa?* Esta respuesta es muy personal, pues los limitantes o lo que nos impulsa forman parte de nuestras creencias, valores o situaciones concretas de cada momento, algunas de las creencias limitantes o impulsoras más habituales, pueden ser:

— Es muy cabezón nada de lo que yo haga va a servir
— Quiero esforzarme y ser un padre coherente
— Estoy muy cansada, que haga lo que quiera
— Como padre quiero educarle, con lo que ello conlleva
— Para un ratito que estoy con él...
— Total no pasa nada por un ratito más
— Estoy harta de ser la mala de la película
— Lo importante no soy yo, es él y su educación
— No tengo ninguna gana de enfadarme
— Me da pena, total...
— Tengo y quiero mostrarle las consecuencias de sus decisiones
— ¡Qué triste! Peleas y más peleas...

Reflejemos ese mismo ejemplo pero desde el Modelo Reflexivo:

—Mamá: (tono alegre) ¡Venga Juan, que son las nueve! ¡Hora de acostarse! Vete yendo a la cama y ahora voy a darte un beso.

—Hijo: Ahora voy, mamá. Cuando acabe este dibujo.

—Mamá: ¿Cuánto tiempo crees que necesitas para acabarlo?

—Hijo: Un rato, mamá.

—Mamá: Tienes hasta y diez, como mucho, porque si no mañana tendrás sueño y estarás cansado.

A las nueve y diez.

—Mamá: Son las nueve y diez. ¡A la cama! (tono alegre)

A las nueve y once, la madre se acerca al niño, comenta con su hijo cómo va el dibujo. Le dice que siente que no le haya dado tiempo de terminarlo y que al día siguiente lo terminará, a la vez que va recogiendo todo el material y dirigiendo serenamente al niño hacia el dormitorio.

El niño es dirigido a la cama por la madre. Ella establece el momento y lo hace de una forma amable, respetuosa y cariñosa, sin discusiones ni enfados. Cumple los dos requisitos de no alimentar el poder. Las palabras y los hechos de la madre se corresponden. La madre tiene credibilidad.

Ejemplo 2

Un padre y su hijo, de 14 meses, están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito. Enseguida nos toca y entonces, ¿sabes adónde vamos a ir? ¡Al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar. Si sigues llorando, te dejo en el carro ¡vale!

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

—Padre: Jesús, ya sé que estar aquí es muy pesado, pero ya nos queda muy poco. Aguanta un poquito, que enseguida nos vamos. (El niño llora más fuerte). ¿Que quieres que te baje? Venga te bajo, pero no toques nada de nada. Como toquetees las cosas, te pongo en el carro y se acabó el problema.

Jesús comienza a deambular por la oficina de correos, observando lo que ve. Se encuentra con una papelera y comienza a inspeccionar su contenido. El padre se la retira y se lo lleva de esa zona. Comienza a correr por la oficina, el padre lo llama y lo sigue a todos lados. Se acerca a una mesa baja con sofás, donde hay impresos, comienza a manipularlos, desordenándolos y arrugándolos. El padre se los quita, llamándole la atención.

El padre muy enfadado, mira con furia al niño, le coge con fuerza y le sienta en al carro.

—Padre: Jesús, hemos quedado en que no tocabas nada. Estoy muy enfadando, eres imposible, y un desobediente. Siempre consigues que me enfade. Estoy harto, muy harto.

El padre de Jesús habla, pero su hijo Jesús no le escucha, porque sus palabras no tienen valor, le dice que no le va a bajar al suelo, pero le baja; le dice que, si toca las cosas, le pone en el carro, pero tampoco lo cumple. No es Jesús el que no se atiene a las reglas, simplemente es que no hay reglas a las que atenerse. El límite se pone tarde y desde el enfado.

Analicemos la situación:

- *¿De quién es el problema?* Debería ser de Jesús, que es quien expresa dos deseos, primero ser cogido en brazos y, después, bajar al suelo. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).
- *¿Cuál es el objetivo general o concreto?* Conseguir el poder (General). El niño desea conseguir algo, en este caso salir del carro, ser cogido en brazos y deambular por la oficina de correos (concreto).

- *¿De qué se alimenta el poder?* De la discusión del padre, del enfado, que al final se produce y de conseguir lo deseado, que en este caso también se cumple.
- *Consecuencias a elegir.* Simplemente cumplir lo que el padre dijo que iba a hacer: ponerle en el carro cuando empezó a llorar. Es decir, que nuestras palabras vayan acompañadas de hechos. Tenemos que hacer lo que dijimos que íbamos a hacer. (¿Generan un problema al niño, le importa?)
- *¿Qué te limita, qué te impulsa?* (reflexiona sobre lo que te limita o te impulsa)

Reflejemos ese mismo ejemplo desde el Modelo Reflexivo:

Un padre y su hijo, de 14 meses, están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

—Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito. Enseguida nos toca y entonces, ¿sabes adónde vamos a ir? ¡Al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

—Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar. Si sigues llorando, te dejo en el carro ¡vale!

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

—Padre: No, al suelo no te voy a bajar. Si sigues llorando, ya te he dicho que te dejo en el carro, o sea que tú verás lo que haces. Si lloras, al carro, y si te callas, te quedas en brazos de papá, haciéndonos cariños.

Si el niño llora, se le pone en el carro; si decide no hacerlo, nos hacemos cariños. Así de simple, así de sencillo.

Ejemplo 3

Suena el teléfono, es nuestra querida hermana Maite. Cuando apenas llevamos unos segundos hablando, nuestro hijo Carlos, de dos años, viene para decirnos con su lengua de trapo y sus gestos, que su hermana Clara no le deja las construcciones de madera. Le decimos que estamos hablando por teléfono y que espere, por favor, a que acabemos de hablar. A los pocos segundos vuelve a venir, todavía con mayores exigencias, gritando y no dejando de hablar.

Analicemos la situación:

- *¿De quién es el problema?* El problema es del niño, que es quien necesita comunicarnos algo. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).

- *¿Cuál es el objetivo general y concreto o finalidad de su conducta?* Está pidiendo atención (General), quiere que le escuchemos y le atendamos (Concreta)
- *¿Cuál es el alimento de la atención?* Evidentemente, prestarle atención. Si prestamos atención a una conducta inadecuada, la favorecemos, por lo cual es importante ignorarla. De forma concreta lo que la consecuencia elegida tiene que pasar por no escucharle, ni atenderle.
- *Consecuencias a elegir.* Podemos simplemente ignorar, sopesar la aplicación de unas consecuencias lógicas en forma de opciones limitadas, expuestas de forma muy breve (si nos extendemos estamos prestando atención). Algo así como: «Carlos estoy hablando con tu tía Maite. Debes esperar a que acabe. Si vuelves a interrumpirme, deberás salir fuera». El mensaje es claro, respetuoso, pone la responsabilidad en el niño, que es quien tiene que tomar una decisión. Posteriormente, según haya sido la decisión que tome el niño, habrá que felicitarle o bien aplicar la consecuencia elegida. (¿Generan un problema al niño, le importan?)
- *¿Qué te limita? ¿Que te impulsa?* (reflexión personal)

Ejemplo 4

Estamos cenando, nos hemos comido una ensaladita de lechuga y tomate con una tortilla francesa. La cena ha sido muy agradable pero Ángel, de seis años, parece estar alargando la cena para no irse a dormir. Entonces, su padre decide lo siguiente:

«Ángel, me gustaría que terminases de comer antes de que el reloj llegue aquí (las nueve). Quiero que esta noche, como siempre, nos de tiempo a leer un cuento juntos, pero si se pasa esa hora, me temo que no nos va a dar tiempo a leer juntos, o sea que ya lo sabes: tú decides, de tí depende».

El padre sale de la cocina, (él ya ha terminado de cenar) y a los pocos minutos, Ángel aparece en el salón. Se ha terminado la cena, se ha lavado los dientes, lleva en las manos el cuento y reclama a su padre la atención prometida. Ante una situación de este tipo, está clara la única respuesta posible del padre: atención de primera calidad y en exclusiva, además de hacerle ver a su hijo con total claridad lo acertado de su decisión: «veo que has decidido acabar la cena pronto. Me encanta que te hayas lavado los dientes y me encanta aún más que quieras que leamos juntos. Estoy muy contento de que leamos juntos. ¡Ven aquí, campeón!». En estas ocasiones tampoco sería mala idea premiarle con tiempo extra y leerle más de lo habitual (haciéndole consciente del hecho).

Analicemos la situación:

- *¿De quién es el problema?* De Ángel, que tiene un deseo: quedarse más tiempo levantado. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).

- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su conducta?* Obtener atención (General). El niño está pidiendo tiempo (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento de la atención?* La atención. El problema es que lo está pidiendo inadecuadamente.
- *Consecuencias a elegir.* El padre elige unas consecuencias acertadísimas. Si quieres atención inadecuadamente, te la niego (te quedas sin cuento). Pero, si tu conducta es adecuada, te daré atención. La lección es clara y justa: premia a su hijo con atención, que es lo que el niño quería, a condición de que su decisión sea la adecuada. (¿Le generan un problema, le importan al niño?)
- *Otra consecuencia.* Ya sabéis que elegir consecuencias es todo un arte. Imaginemos que Ángel es un niño al que lo del cuento no le llama la atención (vamos, que le da lo mismo leer, que no leer). Entonces, elegir esa consecuencia no sería muy acertado, porque las probabilidades de influir en un cambio de conducta serían pocas, así que tendríamos que pensar en otras consecuencias. Como sabemos que nuestro niño es un tragón y, además, la cena le gusta, podemos deducir que, simplemente, está alargando el tiempo para no acostarse. La consecuencia podría ser entonces establecer un tiempo límite y, seguramente, eso sería suficiente. (Recordad que las consecuencias deben basarse en el conocimiento de nuestros hijos y en las circunstancias concretas de la situación, y que le tienen que generar un problema para que funcionen).

  Es muy importante prestar atención a los comportamientos adecuados para aumentar la probabilidad de que se repitan. No olvidemos que la atención es el modificador de conducta más potente que existe.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?* (reflexión personal)

Ejemplo 5

Tomás está en la bañera jugando. Ya le hemos lavado y el agua se está quedando fría. Ha llegado la hora de que salga. Llegamos con la toalla. Nos mira desafiante y dice que no va a salir. Cuando intentamos sacarle, comienza una rabieta, llora, patalea, grita, se retuerce...

- *¿De quién es el problema?* De Tomás, que tiene un deseo no cumplido, no se quiere salir de la bañera. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su comportamiento?* El poder (General). No quiere atención, no quiere dañarnos, sólo quiere quedarse en la bañera (Concreto).
- ¿Cuál es el alimento del poder?
- Que nos enfademos y empiece una disputa; que el hecho de quedarse o no en la bañera sea discutible....

- ...y que consiga quedarse en la bañera.
- *Consecuencias a elegir:* Simplemente quitar el tapón y, de forma calmada y tranquila, sacarle de la bañera. Si el niño es mayor, y físicamente esto es inviable, establecer un tiempo para que esté seco y con el pijama puesto. Si el tiempo no se cumple, elegir una consecuencia:
- «*La cena es a las 8,30. Si no llegas a tiempo, entenderemos que has decidido no cenar*» (esto para los tragones).
- «*Si inviertes demasiado tiempo en secarte, vestirte y tomar la cena, es posible que a las 9,30 no estés preparado para el cuento. Tú verás lo que haces*» (en el caso de que el cuento le chifle).
- «*El tiempo de relax viendo la tele después de cenar, lo estás invirtiendo en secarte y vestirte. Tú verás lo que haces*».

  * *Nota:* ¿Cuál elegimos? Aquella que le importe, que le cause un problema.
- *¿Qué te limita, qué te impulsa?* (reflexión personal, dirigida a localizar creencias, pensamientos que nos frenan para hacer lo que sabemos que tenemos que hacer, pensamientos que nos generan dudas, inseguridades....)

Ejemplo 6

Yago, de ocho años, está viendo en la televisión su programa favorito. Entonces su padre entra en el salón y le dice que, por favor, baje la basura (es una responsabilidad del niño, pactada con anterioridad). Yago pone cara de fastidio, entonces el padre se queda mirándole molesto y le dice «Yago no voy a decírtelo dos veces, ¡por favor, baja la basura!» Entonces Yago le dice a su padre: «Sí, papá, por supuesto, yo bajo la basura, ahora en el intermedio. Es que estoy viendo mi serie favorita, no te preocupes, no me lo tienes ni que recordar, en el intermedio la bajo».

- *¿De quién es el problema?* Del padre, que le pide que cumpla con su obligación de bajar la basura. El niño está viendo la tele sin problemas. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su conducta?* Poder (General). Bajar o no bajar la basura (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento del poder?*

  — Que su padre se enfade, discuta, pelee...

  — No bajar la basura
- *Consecuencias a elegir:* En este caso concreto, una recompensa (felicitarle, agradecérselo, hacerle ver lo adecuado de su decisión, comentárselo a su madre cuando llegue para que él lo oiga...). Pero imaginemos que Yago decide enfrentarse a su padre y decirle que no baja la basura, o que pasa el intermedio del programa de televisión y

no baja la basura. Ya sabemos que no debemos enfadarnos ni seguir recordando, repitiendo, sermoneando... Si tiene edad para bajar la basura, es evidente que es lo suficientemente mayor como para que no le podamos obligar físicamente, por lo que debemos elegir una consecuencia lógica unida al hecho que ha creado el problema, como por ejemplo: ya que la causa de que no quiera bajar la basura es la televisión, una consecuencia lógica podría ser quitar la televisión: *«veo que la televisión te impide cumplir con tus obligaciones, así que no la verás hasta que decidas bajar la basura»*. Y esta consecuencia la mantendremos el tiempo necesario. ¿Esta consecuencia genera un problema a Yago?, si es así será efectiva, en caso negativo, ¿habrá que buscar otra?

- ¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?

Ejemplo 7

Paula nos dice que se va a casa de su amigo Antonio a jugar. Le decimos que nos parece perfecto, pero que, por favor, antes de irse, deje su cuarto recogido y que cuando lo haya hecho se podrá ir a jugar. Como no recoge el cuarto correctamente, cuando pretende irse, le decimos que no puede hacerlo hasta que lo deje completamente ordenado. Hasta ese momento el problema es una lucha de poder. Recordemos que debemos cumplir dos requisitos: Paula no debe irse sin recoger el cuarto y nosotros no debemos entrar en ninguna discusión. Cuando Paula ve que no va a poder marcharse sin recoger antes su cuarto, tiene dos opciones: recogerlo (y si lo hace, la felicitaremos por su decisión) o no recogerlo y aceptar que no puede salir a jugar con su amigo Antonio.

Pero, en algunas ocasiones, se opta por la «revancha». El razonamiento suele ser el siguiente: «Tú no me dejas ir a jugar, pues...». Paula se enfada y decide hacernos responsables de su decisión de no recoger el cuarto, «lo haces para fastidiarme, ¿verdad? Toda la vida fastidiándome y, luego, dices que me quieres. Lo único que a ti te interesa es controlarme...». Ante esta reacción, nos plantearemos:

- *¿De quién es el problema?* De nuestra hija, que quiere salir. Nosotros no tenemos ningún problema (tan solo tenemos que enfocar la situación para su solución).
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su conducta?* Dañarnos emocionalmente (General). Sabe que no va a salir, nos culpa y se venga. Quiere revancha.
- *¿Cuál es el alimento de la revancha?* Mostrar daño: «¿Cómo me puedes decir eso?», «Es injusto que me trates así» «¿Cómo puedes pensar de esa forma, después de todo lo que hago por ti?»...
- *Consecuencias*. Normalmente es suficiente con mantener una postura calmada y segura, con no entrar en la dialéctica bajo ningún concepto y, por supuesto, no permitiendo que se vaya a casa de su amigo

Antonio. Es decir no mostrando daño emocional, no alimentando la revancha.

- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 8

Javier es un niño de cinco años, al que le cuesta mucho decir a los demás lo que no le gusta. Suele callarse y permitir que los otros abusen continuamente de él. Lo hace su hermano menor Mario, lo hace su compañera del colegio Aitana... Últimamente, su compañera Aitana le persigue continuamente por el patio, obsesionada con darle la mano y estar todo el recreo con él. Esto a Javier le disgusta, porque no le permite jugar con sus compañeros. En la ruta del autobús también le acosa y Javier empieza a sentirse muy agobiado.

Cuando sus padres hablan de Javier le describen como un niño «tan bueno, tan bueno... que sabemos que va a sufrir mucho».

Sus padres están fomentando, de forma involuntaria, en su hijo ese papel de bueno, noble. Nos dicen: «Es un niño de una gran bondad».

- *¿De quién es el problema?* Evidentemente, de Javier.
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de su conducta?* Mostrar auto-insuficiencia, de forma concreta no decir «no».
- *¿Cuál es el alimento de la auto-insuficiencia?* Creerse incapaz (uno mismo y/o con apoyo de los demás.
- *Consecuencia a elegir.* Lo que hay que hacer es estimular a Javier para entrenarle a que se atreva a decir lo que piensa. Enseñarle que es perfectamente capaz de decir a Aitana (y a quien haga falta) lo que piensa. Hay que enseñarle a mirar a los ojos y decir «Aitana, no quiero que me persigas por el patio. No quiero darte la mano, quiero jugar con mis amigos». Hay que enseñar a Javier que, desde el respeto, tenemos derecho a expresar lo que pensamos y sentimos; es más, es necesario hacerlo y tenemos que hacerlo cuantas veces sea necesario. Los padres tenemos muchas oportunidades para entrenar a nuestros hijos en estas habilidades: con sus hermanos, con los primos, con amigos de confianza... No estoy planteando que haya que solucionarles los problemas; estoy hablando de enseñarles a solucionarlos, de proporcionarles las habilidades para que «ellos se saquen las castañas del fuego».
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 9

Enrique es un niño inquieto, que muy a menudo tiende a subirse a lugares altos, como las mesas. En casa existe una norma clara: «No nos subimos a las mesas».

El momento más habitual para hacerlo es en el que los adultos están ocupados en quehaceres domésticos.

Enrique está coloreando con su madre cuando llaman a la puerta. Es Quena, la vecina, que necesita un huevo, y ya aprovecha para preguntar que pasó en la última reunión de vecinos a la que no pudo asistir... La madre y la vecina se ponen a charlar.

Enrique va a decir a su madre que le ayude a seguir coloreando y le tira de los pantalones, pero ella le dice que, por favor, no interrumpa, que tiene que esperar a que termine de hablar. A los pocos minutos vuelve a llamar a su madre, que le dice que siga coloreando... Entonces, la vecina le dice: «Mira adónde se ha subido tu hijo. La madre se da la vuelta y lo ve subido encima de la mesa de cristal del salón.

- *¿De quién es el problema?* De los padres. El comportamiento del niño es peligroso y no se pueden ignorar las conductas peligrosas.
- *¿Cuál es el objetivo general y concreto de la conducta del niño?* Que le presten atención (General). No la ha conseguido en dos ocasiones y opta por esa conducta para conseguirla. Que su madre deje de hablar con la vecina y se centre en él (Concreto)
- *¿Cuál es el alimento de la atención?* Conseguir atención. Según esta conclusión, deberíamos ignorar su conducta, pero dado que implica un peligro, no podemos ignorarla. Debemos impedirla inmediatamente, pero prestando una atención mínima.
- *Consecuencias a elegir.* Cortar de inmediato la situación y aplicar consecuencias lógicas: «Aquí te quedas sentado hasta que yo te diga que te levantes, cuando haya acabado de hablar con Quena» (en un tono sereno, firme y respetuoso). ¿Qué hacemos si se levanta? Llevarlo cuantas veces sea necesario al lugar en el que debe permanecer sentado, pero ya sin hablarle ni mirarle. Por supuesto, seguiremos hablando con Quena, aunque esta conversación esté llena de interrupciones. Pero, ¿y si Enrique opta por coger una rabieta? Entonces, habrá pasado a una lucha de poder y nuestra conducta deberá ser la siguiente:
- No nos enfadamos, ni discutimos.
- Ignoramos su rabieta y, cuando acabe, seguimos con lo que estábamos haciendo y a él lo dejamos que se quede sentado hasta que le digamos que se levante.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 10

Esteban, de 19 meses, se ha ido con papá a pasar una tarde estupenda en el parque, al lado de casa. la temperatura era ideal, ha corrido, ha montado en el tobogán, en los columpios. Llevan arena en los bolsillos y en los zapatos como muestra de lo bien que lo han pasado. De camino a casa, pasan por la tienda para comprar algunas cosas para la cena.

Salen de la tienda, y se van para casa donde les espera el placentero y necesario baño; después, la cena y el cuento diario en la cama, donde se achucharán un

montón. Esteban se va relajando y, cuando ya queda muy poquito para llegar a casa, pide que su papá le coja en brazos. Luis, su padre, sopesa la situación y dado lo poquito que queda por llegar, las bolsas que tiene que trasportar, el estado de su espalda y la energía de su hijo, decide no cogerle y decirle tranquilamente y de forma cariñosa:

«Esteban, cariño, papá no puede cogerte en brazos. Voy cargado con las bolsas, me duele un poco la espalda y, además, ya queda muy poquito, y con lo grande y fuerte que tú eres, lo tienes chupado»

Esteban le mira, y responde alzando los brazos, y con cara de «cógeme»

Luis decide responder lo siguiente:

Esteban, ¿estás cansado? Venga, cariño, que ya queda muy poco.

El niño responde sentándose en el suelo y poniéndose a llorar: va a hacer lo posible para que su padre le coja en brazos.

Luis, intenta convencerle, diciéndole que él es capaz, pidiéndole que se levante del suelo: ¡Venga por favor, has estado en el parque corriendo hasta hace cinco minutos, levántate, no te voy a coger en brazos, ¡ Sólo vas a conseguir que me enfade! ¡Como sigas con tu actitud, esta noche no vamos a leer el cuento!

Pasan unos segundos, pero Esteban no cambia su actitud ni un ápice. Sigue sentado en el suelo llorando.

Luis va enfadándose cada vez más, repitiendo una y otra vez lo mismo, que no parece afectar a su hijo en lo más mínimo y, pasados unos minutos, dice:

¿Será posible? Ven aquí Esteban, te voy a coger, pero que sepas que papá está muy enfadado. Crees que llorando y quedándote sentado lo consigues todo, pues no es así. Esta vez te voy a coger, pero ni una vez más, ¡que lo sepas!

- *¿De quién es el problema?* Del niño, que desea que lo cojan en brazos. (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Es poder (General). Quiere que su padre haga algo que él desea, y no es atención; no quiere ir andando, quiere que lo cojan en brazos (Concreta).
- *¿Cuál es el alimento del poder?*
  - — Decirle enfadado que no vamos a cogerle en brazos. Repetirle que no le vamos a coger, explicarle repetidamente las razones de por qué no vamos a cogerle...
  - — Terminar cogiéndole, cuando habíamos decidido no hacerlo, y el niño ya lo había pedido mediante lloros y enfado.

- *Consecuencias a elegir.* Seguramente ninguna, simplemente no cogerle en brazos, con eso será suficiente, si eso genera un problema a Esteban.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 11

Se saca a Alberto del baño (tiene 18 meses), se le pone sobre la cama para secarle, darle su crema y vestirle. Como casi todos los días, empieza a moverse para todos los lados y prácticamente resulta imposible hacer lo que se tiene que hacer. Se escapa y empieza a corretear, se ríe, quiere jugar con su madre y ella accede: le hace cosquillas, se ríen... Pasado un rato, empieza a quedarse frío, su hora de ir a dormir se acerca y, antes, tiene que cenar. La madre le dice que el juego ha terminado y que ahora tiene que darle cremita y ponerle el pijama, pero él hace caso omiso de sus palabras y sigue con su actitud de juego. Su madre se pone seria y le explica que ya no pueden seguir jugando, pero él sigue...

- *¿De quién es el problema?* Del niño que quiere seguir jugando. La madre tiene que buscar una solución a la situación.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Quiere atención (General) de la madre, quiere seguir jugando (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento de la atención?* Pues, evidentemente, la atención.
- *Consecuencias a elegir.* Podríamos ignorar simplemente su petición de juego, y seguir vistiéndole. Pero recordad que ignorar es un arte. Hay que actuar como si el niño no estuviera haciendo lo que está haciendo, así que se le viste y ya está. También podemos ignorarle, mientras persista su actitud de juego, ¡Si sigues moviéndote de esa manera, te quedarás sentado en la trona hasta que me dejes vestirte! Si opta por seguir moviéndose a la trona, se puede probar de nuevo pasados unos pocos minutos y así sucesivamente.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 12

Blanca, de tres años, está sentada a la mesa con un gran vaso de zumo y una resplandeciente pajita roja. Ha descubierto que, cuando sopla, el zumo hace grandes burbujas. Su madre le ha visto hacerlo y se han reído juntas. Pero Blanca cada vez sopla más fuerte y el zumo ha empezado a derramarse por la mesa. Entonces su madre le dice: «Blanca, por favor, mientras te tomas el zumo puedes hacer algunas pompas, pero sin que el zumo se derrame». «Vale, mamá» y así lo hace durante unos minutos. Pero pronto comienza a derramar de nuevo el zumo.

- *¿De quién es el problema?* De la hija, que quiere seguir jugando con la pajita (Las consecuencias elegidas, tienen que generar un problema al niño, si no es así no serán efectivas).

- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* El poder (General). La niña quiere seguir jugando con la pajita y el zumo (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento del poder?*
  - — seguir derramando el zumo.
  - — que nos enfademos, amenacemos y repitamos... porque queremos que la niña no derrame el zumo.
- *Consecuencias a elegir:* Aplicar consecuencias lógicas expresadas en forma de opciones limitadas: «Blanca, puedes utilizar la pajita como se te ha dicho, sin derramar el zumo, o tendré que quitártela. Ésas son tus opciones. ¿Qué quieres hacer?».
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 13

Usted le ha dicho a su hija que no deje la bicicleta a la entrada del garaje, pero ella continúa dejándola allí.

- *¿De quién es el problema?* El problema es de la hija, deja la bicicleta trasgrediendo una norma establecida, el padre simplemente busca una consecuencia y la aplica.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* El poder (General). Queremos que nuestra hija cambie de actitud y deje la bicicleta en el lugar asignado y ella quiere seguir dejándola donde le resulta más cómodo (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento del poder?*

— seguir dejando la bici donde le apetezca

— que nos enfademos, amenacemos y repitamos...

- *Consecuencias a elegir:* «Cariño, ya te dije, que dejaras la bicicleta en su lugar cuando la usaras. Como veo que no te haces responsable de ella, no la podrás usar durante...».

  (esto funcionará si a la niña le genera algún problema, si no es así buscaremos otra consecuencia que si la genere una molestia o problema.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 14

Nuestro hijo no suele cepillarse los dientes con la frecuencia deseable.

- *¿De quién es el problema?* El problema realmente es de nuestro hijo. Es él quien realmente va a sufrir las consecuencias de su falta de higiene.

- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* El poder (General). El niño no quiere lavarse los dientes (Concreto).
- ¿Cuál es el alimento del poder?

— no lavarse los dientes.

— que nos enfademos, amenacemos y repitamos... porque queremos que se lave los dientes.

- **Consecuencias a elegir:** Aplicar consecuencias lógicas expresadas en forma de opciones limitadas, diciendo algo como esto:

«Hasta que no te hayas limpiado los dientes adecuadamente, no podremos leer el cuento juntos. Decide qué quieres».

«Dado que no te limpias los dientes adecuadamente y, además, comes golosinas, vas a hacer que se te pongan enfermos, así que no comerás golosinas en los próximos... días, luego volveremos a probar».

- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 15

Si nuestro hijo se niega a ducharse, y ya es relativamente mayor (8-9 años).

- *¿De quién es el problema?* El problema es de nuestro hijo, el padre simplemente busca una consecuencia y la aplica.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* El poder (General). Queremos que nuestro hijo cambie de actitud y se duche y el quiere no ducharse (Concreto).
- ¿Cuál es el alimento del poder?
  — no ducharse
  — que nos enfademos, amenacemos y repitamos...
- *Consecuencias a elegir:*

Podemos establecer, por ejemplo, que en casa nadie se sienta a la mesa con una higiene dudosa, salvo por razones muy justificadas. «El orden, Andrés, es muy sencillo. Para poder sentarte a la mesa a cenar debes haberte duchado antes».

- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 16

A la hora de subir del parque a casa, nuestro hijo coge una rabieta.

- *¿De quién es el problema?* El problema es del niño, que tiene un deseo frustrado, quiere seguir en el parque.

- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* El poder (General). Nuestro hijo quiere seguir en el parque (Concreto).
- *¿Cuál es el alimento del poder?*

— seguir en el parque

— que nos enfademos, amenacemos y repitamos...

- *Consecuencias a elegir:* No discutimos con él, lo subimos *inmediatamente* y, si creemos que debemos establecer una consecuencia para su conducta inapropiada, ésta podría ser: «Dado que te disgustas tanto cuando hay que subir a casa, mañana no bajaremos al parque y así no te enfadarás». Al día siguiente, por supuesto, no se baja al parque y se le recuerda la razón: «Cómo me gustaría poder bajar hoy al parque, pero no podemos porque ayer decidiste enfadarte a la hora de subir, así que hoy pensarás sobre ello». Es importante que durante el tiempo del parque, piense de verdad, no hay tele, no jugamos con él... sentadito en una silla pensando, esa es la finalidad de ese tiempo, si el niño dedica ese tiempo a jugar, ver la tele, es decir si no le generamos ningún problema lo más probable es que la consecuencia no tenga ningún efecto.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 17

En el centro comercial el niño corre y llora para que le compremos diferentes objetos, además de tocar las estanterías.

- *¿De quién es el problema?* Si nosotros tenemos un trabajo al que llegar a una hora determinada y el niño, un horario de entrada al colegio, el problema es de ambos. Los padres que tengan un horario que cumplir tienen un problema.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Posiblemente poder, aunque también puede ser atención, para que le vistamos y le demos el desayuno. En estos casos en los que no sabemos cuál es el objetivo que persiguen nuestros hijos con su conducta es aconsejable elegir una consecuencia que cumpla todos los requisitos.
- *¿Cuál es el alimento?*

— Si es atención, recibirla

— Si es poder, vestirle, darle de desayunar... discutir, sermonear...

- *Consecuencias a elegir:* Le describimos brevemente la conducta que no vamos a aceptar y las consecuencias que habrá si continúa con su actitud. Podría ser: «Dado que en el centro comercial corres y tocas las cosas de las estanterías, mamá va a hacer la compra, y papá y tú os vais a ir al coche a esperar». Por supuesto mientras esperamos a mama en el aparcamiento, no le prestamos ninguna atención.

Otra opción podría ser: « Si sigues corriendo y tocando las cosas de las estanterías, te subo al carro, también puedes ir a nuestro lado y ayudarnos a hacer la compra, tú decides cariño».

- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 18

Luis se niega a comer solo. No coge la cuchara sino que espera pacientemente a que nosotros le demos de comer, a pesar de que ya sabe utilizar los cubiertos. No es que no le guste la comida, ni es falta de apetito; simplemente, lo que quiere Luis es que le demos de comer y, si lo hacemos, no muestra resistencia y come bien.

- *¿De quién es el problema?* Del niño, pues es el él que tiene un deseo frustrado, quiere que le demos de comer.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Poder (General). El objetivo concreto es que le demos de comer.
- *¿Cuál es el alimento?*

— Que le demos de comer

— Discutir, sermonear...

- *Consecuencias a elegir:* La actitud que deberíamos demostrarle podría ser la siguiente: «Luis, tú no necesitas que te dé de comer. A partir de hoy no voy a darte de comer, porque tú sabes comer solo. Me gustaría que comieras pero, si decides no hacerlo, yo tampoco lo voy a hacer por ti. Tú verás si quieres comer o no». Cuando haya pasado cierto tiempo (unos veinte minutos) se le retira la comida sin enfadarnos, sin repetir, sin discutir... y, por supuesto, no se le dará nada hasta la siguiente comida.
- ¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?

Ejemplo 19

Esther, acaba de salir del colegio y le apetece comprarse un par de golosinas en el kiosco de enfrente. Se lo pide a su padre, pero Pablo no quiere comprarle nada porque, luego, le cuesta comer...

- *¿De quién es el problema?* ¿quién quiere las golosinas? La niña porque es ella quien tiene un deseo que no se va a cumplir.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Poder (General). El objetivo concreto en este caso es conseguir las golosinas.
- *¿Cuál es el alimento?*

— Las golosinas

— Discutir, sermonear...

- *Consecuencias a elegir:* Simplemente, no comprarle las golosinas: «Esther cariño, papá no te va a comprar ninguna golosina, porque luego te cuesta

comer. Además, sólo comemos golosinas los viernes, sábados y domingos. Ya sabes que no es bueno abusar de ellas».

Si la niña persiste en su actitud y sigue protestando no deberemos contestar, porque si lo hiciéramos, comenzaría «la función».

- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 20

María tarda todos los días mucho en comer. Las comidas se alargan, la sopa simplemente, se queda horrible y el filete, más tieso que la mojama... Llega la hora de ir al colegio y gran parte de la comida sigue en el plato... Al final se come una tortilla, o unas salchichas y dos yogures y nos vamos al colegio.

- *¿De quién es el problema?* De la niña, es ella que quiere que le sirvamos otra comida.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Poder de forma general, el objetivo concreto y comer otra comida: tortilla o salchichas y yogures.
- *¿Cuál es el alimento?*
  - — Cambiarle la comida por tortilla o salchichas y yogures
  - — Discutir, sermonear, rogar, enfadarnos...
- *Consecuencias a elegir:* El error está en acabar dándole alguna comida que le gusta. Si seguimos dejándole que se salga con la suya, su actitud no cambiará porque estaremos alimentando su afán de poder.

  La comida debe ser agradable, no debemos enfadarnos, ni repetir, ni sermonear. Hay que tener un ambiente sereno y cariñoso. Mantenemos la comida unos veinte minutos en el plato, le animamos a que coma, pero, si no lo hace, pasamos a retirarle el plato y, por supuesto, si no se ha comido el primer plato no le servimos nada más. Sólo se le dice algo del tipo de «Cariño, hoy no tienes ganita de comer. Bueno, si no tienes hambre de sopa, tampoco tienes hambre de nada más» y no se le da ningún otro alimento hasta la siguiente comida.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 21

¡Menuda pereza tiene casi todos los días Óscar! No hay forma de que se levante de la cama y, cuando lo hace, para que se vista ¡tela marinera! Y no digamos el desayuno, los dientes... Todos los días acabamos como el rosario de la aurora, enfadados, corre que te corre, y muchos días, además, llegamos tarde, él al colegio y nosotros, al trabajo.

- *¿De quién es el problema?* Si nosotros tenemos un trabajo al que llegar a una hora determinada y el niño, un horario de entrada al colegio, el

problema es de ambos. Los padres que tengan un horario que cumplir tienen un problema.

- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Posiblemente poder, aunque también puede ser atención, para que le vistamos y le demos el desayuno. En estos casos en los que no sabemos cuál es el objetivo que persiguen nuestros hijos con su conducta es aconsejable elegir una consecuencia que cumpla todos los requisitos.
- *¿Cuál es el alimento?*

  — Si es atención, recibirla

  — Si es poder, vestirle, darle de desayunar... discutir, sermonear...

- *Consecuencias a elegir.* No alimentar su exigencia de atención: no recordamos, no repetimos, no rogamos... Y para no llegar tarde adonde tengamos que ir, saldremos a una hora determinada, hayamos desayunado o no, nos hayamos aseado o no; incluso, hasta con el niño sin vestir. Los padres elegiremos como primera actividad la que más le importe no cumplir a nuestro hijo. Por ejemplo, si es de los niños a los que le da igual desayunar o no, nada más levantarse la primera actividad que debería realizar será ésta... y así sucesivamente.
- ¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?

Ejemplo 22

¡Menuda marcha tiene Sergio! Parece que le dan cuerda. Nunca tiene ganas de acostarse. Su hora son las 9,30 pero nos dan las 10,30 y todavía anda deambulando, que si los dientes, que si mira lo que ha pasado hoy en el cole...

- *¿De quién es el problema?* El problema es de nuestro hijo que quiere permanecer levantado.
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Se trata de conseguir poder (General). El objetivo concreto es no acostarse «todavía».
- *¿Cuál es el alimento?*

  — Recibir atención

- *Consecuencias a elegir.* Llevarle a la cama cuantas veces sea necesario, de forma inmediata y sin prestarle ninguna atención, no le hablamos, no le miramos, como máximo una frase del tipo «Sergio es hora de dormir». Debemos cuidar nuestro lenguaje no verbal.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

Ejemplo 23

María, de 22 meses, se enfada muchísimo cuando su padre no le permite seguir viendo su película preferida (que ha visto cien veces) y decide que, por

hoy, ya ha visto suficiente televisión: «María, cariño, vamos a dejar ya la tele y vamos a jugar a otra cosita. Hoy ya no hay más tele, ¡venga!, ¿A qué vas a jugar ahora?»

—María: ¡No! ¡Peli, papá, peli!

—Padre: María, cariño, hoy ya has visto mucho la tele. ¡Venga, que tienes muchos juguetes! ¿A qué jugamos?

María se enfada, empieza a llorar, a gritar pidiendo de nuevo su peli. Patalea, tira a su padre del brazo para que encienda el televisor... María entra en rabieta.

- *¿De quién es el problema?* Claramente de la niña, que quiere seguir viendo «la peli»
- *¿Cuál es la finalidad general y concreta de su conducta?* Poder (General) Seguir viendo la «peli» es el objetivo concreto.
- *¿Cuál es el alimento?*
  — Que se le vuelva a poner la «peli»
  — Discutir, sermonear, enfadarnos...
- *Consecuencias a elegir.* Simplemente no le ponemos la película, y nos retiramos de toda discusión. Si la niña entra en rabieta la ignoramos, y en cuanto ¡salga de ella retomamos la relación con total normalidad.
- *¿Qué te limita? ¿Qué te impulsa?*

CINCO PREGUNTAS

Observamos, analizamos, reflexionamos y entonces cuando seamos capaces de responder a estas cinco preguntas estaremos preparados para actuar.

- ¿CUÁL ES EL OBJETIVO GENERAL Y CONCRETO DEL NIÑO?
- ¿CUÁL ES EL ALIMENTO?
- ¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA?
- ¿CUÁL ES LA CONSECUENCIA ELEGIDA?
- ¿QUÉ NOS LIMITA? ¿QUÉ NOS IMPULSA?

30
CUÍDATE

Cualquier relación está enmarcada dentro de un contexto. Seguramente ya has experimentado alguna vez que te llevas mucho mejor con tu hijo cuando pasas una buena racha en el trabajo y te sientes bien con tu pareja.

Cuando las cosas empiezan a torcerse, ¡incluso los niños se portan mucho peor! Cuando todo va bien, las cosas son mucho más fáciles. Lo cierto es que la propia satisfacción y la tranquilidad personal repercuten en el modo de relacionarnos con los niños: les trasmitimos más o menos seguridad y confianza, nos sentimos más o menos capaces de educarles...

Por otro lado, el bienestar familiar no consiste sólo en que los niños se porten bien, en conseguir un buen comportamiento, sino en llegar a fortalecer relaciones positivas con las que nos sintamos a gusto y de las que podamos disfrutar. Si te sientes a gusto junto a tu hijo, cualquier estrategia o técnica que utilices será mucho más eficaz.

NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO

Una de las claves para que el modelo reflexivo funcione es que los padres mantengamos la calma y la serenidad, que digamos lo que tengamos que decir desde el respeto, sin enfadarnos y sin cuestionar a nuestros hijos (lo que se cuestiona son sus conductas). Los padres a veces creemos que esto es imposible, lo vemos como un objetivo muy difícil de alcanzar. Nos parece como si fuera inevitable, enfadarse, discutir, rogar, suplicar, imponerse de malas formas o resignarse.

No se exige la perfección, ni tampoco el control absoluto; no pasa nada importante si un día aislado nos enfadamos, gritamos y perdemos la sereni-

dad. No pasa nada, porque los padres somos personas y somos imperfectos. No dudéis que esto nuestros hijos lo saben y lo aceptan.

Pero perder la calma es algo que debe suceder lo menos posible. Os voy a contar cómo podemos ir mejorando en este aspecto, cómo podemos caminar hacia la gestión de nuestras emociones.

Un ejemplo:

«Hoy he salido del trabajo, como siempre, cansada. Sé que, cuando llegue a casa, me espera el baño de Fabio, darle su cena, leerle un cuento y ¡a dormir! Lo habitual es que, a la hora de acostarse, Fabio presente alguna resistencia, y también es lo habitual que yo muestre calma y serenidad ante su oposición para acostarse.

Pero hoy ya voy pensando que no estoy dispuesta a seguir soportando toda esa «función», que esto hay que pararlo, que no estoy por la labor de soportar todos los días lo mismo, que ya está bien, que llevo un día entero trabajando, que estoy cansada, que no es justo que mi hijo tenga tantos caprichos, que si se tiene que acostar, que se acueste y ya está; que ya está bien, que me deje en paz de una vez, que estoy hasta las narices...».

Me doy cuenta de que, al pensar todo esto, poco a poco me estoy enfadando; es más, cuando meto la llave en la cerradura de casa, ya estoy enfadada... y, entonces, pasa lo que pasa: expreso mi enfado sin ninguna mesura casi con toda seguridad».

Sin embargo, hay otros días en los que no pienso nada de esto; es más, tengo ganas de llegar a casa, tengo ganas de bañarle, de hacerle cosquillas mientras le seco, de darle la crema, de cenar con él mientras charlamos. Sé que le va a costar irse a la cama, pero no me importa. Luego, le veo en su cama con los ojos cerrados y ¡está para comérselo!

Todavía no he entrado por la puerta de mi casa. Hay días en que llego contenta y otros, enfadada. Hay días en los que mi hijo se niega a salir de la bañera, se resiste a comer la cena, no termina de acostarse y, sin embargo, no me enfado, estoy calmada y tranquila. Sin embargo, hay otros días en los que ante los mismos hechos, me enfado e incluso la ira...

¿Por qué estos cambios si, en realidad, ha pasado lo mismo? ¿Por qué unos días me enfado, y otros mantengo la calma y la serenidad? La clave no se encuentra en lo que sucede (que influye), sino en lo que pienso (que determina).

Nuestros pensamientos determinan lo que sentimos, nos abocan a unos estados de ánimo concretos. Los hechos que ocurren a nuestro alrededor influyen, pero no determinan nuestros estados de ánimo.

Cuando nos enfrentamos a conductas inadecuadas de nuestros hijos, son tremendamente importante los pensamientos que tengamos sobre lo que está sucediendo:

Ejemplo

Ernesto deja esparramadas por la casa, su cazadora, la mochila, el gorro, la bufanda... Es como un sendero de migas. Rubén, su padre, puede pensar:

- «Todos los días lo mismo: no consigo enseñar a este muchacho que deje cada cosa en su lugar. Va a llegar a los dieciocho y seguiremos igual. Esto no tiene solución (todo eso mientras recoge sus cosas)». Es un caso de *modelo permisivo***.** El padre se resigna, no se enfada; en todo caso, se deprime.
- «Estoy hasta las narices. Este niño se cree que estamos aquí para servirle, ¡parece que necesita tener un sirviente para él solito las veinticuatro horas del día! Pero, esto se va a acabar. Con esta falta de respeto voy a terminar yo ahora mismo. Va a recoger todo y, como rechiste, se va a enterar de lo que vale un peine. ¡Ernesto, ven aquí ahora mismo...!». Aquí estaríamos ante un *modelo autoritario.* El padre se enfada muchísimo.
- «¡Ya estamos! Todos los días lo mismo: no consigo enseñar a este muchacho que deje cada cosa en su lugar». Entonces, el padre le llama y le pide calmadamente que recoja las cosas. Ernesto dice que ahora mismo lo hace, pero pasa un rato y las cosas siguen allí. Sólo ha recogido la mochila. El padre se lo vuelve a repetir tranquilamente, pero un rato después las cosas siguen tiradas y el padre empieza a pensar: «Estoy hasta las narices. Este niño se cree que estamos aquí para servirle. ¡Parece que necesita tener un sirviente para él solito las veinticuatro horas del día! Pero esto se va a acabar. Voy a acabar con esta falta de respeto ahora mismo. Lo va a recoger todo y, como rechiste, se va a enterar de lo que vale un peine. ¡Ernesto, ven aquí ahora mismo...!». Esto es un ejemplo del *modelo permisivo autoritario.* El padre comenzó calmadamente, pero la situación exterior, unida a sus pensamientos, le llevaron al enfado.

Pero, ¿qué ocurriría si, ante la misma conducta de nuestro hijo, nos paramos a observar y analizar, y elegimos una forma de actuación desde la serenidad y el respeto?

- Podría ser algo así:

«Todos los días lo mismo: mi hijo necesita que le enseñe a no dejar las cosas tiradas. Tengo un problema y hay que resolverlo. Veamos, ¿qué puedo hacer?». Y, a continuación, se pasa al análisis concreto de la situación concreta.

- ¿De quién es el problema? *Nuestro,* pues las cosas están desparramadas por los lugares comunes de la casa, estorbándonos.
- ¿Cuál es el objetivo de su conducta? Si sabe que existe esa regla en casa —y lo sabe, pues se lo hemos dicho— su objetivo es *poder.* No se preocupa de hacer algo que sabe que debe hacer.
- No debemos discutir con él y los objetos que están tirados deben ser recogidos (los dos alimentos del poder). Su objetivo concreto es dejar las cosas por ahí, donde surge o dicho de otro modo no mantener el orden.

- Ya sabéis que *la elección de consecuencias* es un acto de análisis de la situación y creatividad, pero podrían ser algo como:
  - — Lo recojo yo, pero le requiso un par de días la cazadora, el gorro y la mochila. (Aunque hay que tener en cuenta que, si tiene otras, no funciona, y si el cole no le importa, tampoco).
  - — Se le priva de actividades placenteras hasta que todo esté recogido. Hasta que no lo recoja, no podrá merendar, ver la tele o jugar. Se quedará sentado en una silla en un lugar aburrido hasta que tome la decisión de...
- *¿Qué te limita? Analiza y reflexiona* (si hay algo que te frena y te impide hacer lo que sabes que tienes que hacer ¿Qué creencia limitadora es? ¿En qué emoción te sitúas?).

Si invertimos nuestros pensamientos en analizar la situación y en escoger la mejor forma de actuación, no nos enfadaremos, ni nos resignaremos, ni nos deprimiremos. Como mucho, puesto que no hay implicación emocional importante, la situación nos molestará levemente. Si somos capaces de controlar nuestros pensamientos, seremos capaces de dirigir nuestros estados de ánimo. No debemos reaccionar, debemos actuar. Ésta es una de las estrategias más importantes a la hora de modificar la conducta de nuestros hijos. Debemos educarles desde el respeto, la calma y la serenidad, eso les enseña tanto que es casi todo.

SENTIMIENTOS DE CULPA

Es fundamental, sentirse un padre competente.

Hay que cuestionarse los pensamientos negativos, como los siguientes:

«Hoy no le he hecho el suficiente caso».

«No tenía que haberle dicho lo que he dicho».

«Realmente no he escuchado a mi hija. Los problemas del trabajo me consumen».

«Cuando llego a casa estoy tan cansado que sólo tengo ganas de que se acuesten».

«No sé por qué no le he montado en los caballitos. Total, mi madre tiene razón, no es tan importante y el niño no hubiera estado llorando tanto tiempo».

«¡Qué más da, la próxima vez que hagan lo que les dé la gana! No soporto ver cómo me miraba mi familia, cuando le castigué».

«Como padre no valgo un pimiento: no sé tomar las decisiones adecuadas».

Eliminar los sentimientos de culpa es primordial. Nos sentimos culpables si abandonamos nuestra carrera profesional para cuidar a nuestros hi-

jos, pero también si seguimos trabajando y los dejamos al cuidado de otras personas. Tenemos remordimientos si ponemos límites, pero sabemos que no estamos haciendo lo correcto si no los ponemos. Da lo mismo lo que hagamos, al final el resultado es el mismo: un continuo malestar, en el que no conseguimos sentirnos bien y satisfechos. ¡Ya está bien!

Debemos tomar la decisión que creamos más adecuada, atendiendo a las necesidades del momento, tanto del niño como del adulto. Siempre encontraremos a alguien que no esté de acuerdo con nuestra decisión, pero ese alguien no vive nuestra vida ni sus circunstancias, así que pidámosle que nos respete y sigamos haciendo lo que consideremos adecuado en ese momento.

A veces el juez más duro e injusto somos nosotros mismos, así que también debemos pedirnos respeto y justicia, recuerde que las emociones son generadas por nuestros pensamientos o sea que cuidado con lo que nos decimos, no pensemos que eso no tiene importancia.

Cuando nos sentimos culpables, podemos caer en el error de educar para no sentirnos mal, permitiendo que los niños hagan lo que quieran para que no se enfaden con nosotros. Confía en ti mismo y educa pensando en lo que los niños realmente necesitan.

Una técnica muy útil para que los demás nos respeten, respetándolos también a ellos es «la técnica del disco rayado», que consiste en exponer nuestro criterio repitiendo una misma frase, las veces que sean necesarias, añadiendo información que trasmita comprensión y respeto hacia la otra persona.

Veamos un ejemplo:

Estamos dando un paseo por la calle con nuestros padres y nuestra hija Andrea, de tres años. Pasamos por una tienda de helados y Andrea nos pide un helado de chocolate. Por la hora que es, y considerando que esa tarde ya ha comido las golosinas que le han traído los abuelos, decidimos que no le vamos a comprar el helado y así se lo hacemos saber:

«Andrea, cariño, hoy ya te has comido las golosinas que han traído los abuelos y, además, es casi la hora de cenar, así que no vamos a comprar el helado».

Abuelo: «Hijo, no te preocupes. Yo le compro el helado. Total, un día es un día».

«Papá, yo te lo agradezco, pero Andrea no debe comer hoy más dulces, por la cantidad que ya ha comido y la hora que es».

«Pero sí, total, es un helado pequeño, y además, como dice el refrán «no comer por haber comido...».

«Papá, sé que tu intención es complacernos, pero Andrea no debe comer más dulces».

«No seas tan rígido, no creo que se acabe el mundo por un helado. Cinco hijos he tenido yo y mira qué bien os ha ido».

«Lo sé, papá, y lo hiciste muy bien, pero Andrea no debe comer hoy más dulces».

«Mira que eres cabezón. Pues, yo le compro el helado y se acabó el problema».

«Vale, papá, si se lo compras, no hay ningún problema. Se lo guardamos a Andrea para mañana. Mira, Andrea el abuelo te compra el helado para mañana. Ahora lo guardamos en el congelador. ¡Qué suerte!, mañana ya tienes un helado de chocolate para después de cenar, porque hoy no debes comer más dulces».

En general, con esta forma de actuar, los demás no suelen insistir tanto, pero, si es necesario, se debe llevar hasta esos puntos, porque estamos mostrando seguridad y límites claros tanto a nuestros hijos (que no abusarán cuando haya otras personas) como también a esas terceras personas, a las cuales estamos demostrando seguridad y consistencia en nuestros criterios educativos, pero siempre desde el más profundo de los respetos.

31

CREENCIAS DE LOS DEBERÍA

Desde que somos pequeños, escuchamos mensajes de cómo deberíamos ser y de cómo deberíamos comportarnos...

Los más habituales son:

- «Debo ser una buen padre/ madre».
- «Debo hacer que mis hijos sean felices».
- «Debo hacer que mis hijos me quieran y respeten».
- «Debo conseguir que todo vaya bien».
- «Debo lograr que mis hijos tengan un futuro claro y seguro».

Nos comparamos con la forma en la que creemos que «deberíamos» ser y nos juzgamos insuficientes o malos. Nos consideramos «estúpidos», si no sabemos cómo hacer para que nuestro hijo de tres años se quede en la cama. También nos decimos «debes ser un buen padre» y, cuando nuestro hijo nos dice que no nos quiere, consideramos que hemos fracasado. El «debería» nos murmura «lo primero son los niños» y creemos que somos egoístas cuando salimos alguna noche.

En la mayoría de las ocasiones, estos «debería» se convierten en imposiciones muy difíciles de lograr o mantener, que caen sobre nosotros como pesadas losas. Como es natural, en ocasiones las cosas no salen como nos gustaría: nuestros hijos sacan malas notas, nuestro nuevo jefe nos impone una forma de trabajo con la que no estamos de acuerdo, nuestros hijos se enfadan con nosotros cuando les negamos algo. Y, entonces, pensamos que las cosas no están como «deberían» estar.

Pero, a lo mejor, hay que poner las cosas en su lugar. Es cierto que tus hijos están hoy enfadados porque no les compras lo que quieren y que han

suspendido las matemáticas en esta evaluación, y que tu jefe no es lo que te gustaría... Pero tus hijos te buscan para jugar contigo, te sonríen cuando te ven, leéis juntos, van contentos al colegio, tu jefe confía, en general, en tu trabajo, salvo algunas discrepancias. Hay que pensar que uno es humano y comete errores; y que, aunque es bueno hacer todo lo posible para hacer las cosas bien, uno no es perfecto. Hay que pensar que, aun no siendo perfectos, hacemos lo que podemos.

La imperfección forma parte de tu vida, acéptala.

Cuestiona tus debería, con preguntas como:

¿En qué te basas para pensar así? ¿es totalmente cierto lo que estás diciendo?...

Cuando no somos capaces de aceptar nuestras equivocaciones o nuestra imperfección, aparece «LA CULPA» que, por astuta y vieja, sabe acomodarse a todo lugar y condición: invade emociones y empaña hasta los sentimientos más prístinos, tornándolos negros.

RESISTIR A LOS SÍNTOMAS DEL CHANTAJE EMOCIONAL

Para tener una idea clara de lo que son las seis etapas del chantaje emocional, analizaremos la versión simplificada de un conflicto entre Lucas, de tres años, y su madre, Montse. Antes de comenzar, debo aclarar que el chantaje empieza en los niños a muy corta edad.

- *La demanda*. Lucas quiere algo de su madre y le sugiere su propuesta. Afirma que tiene hambre y que sólo quiere dos galletitas, de esas de chocolate que tanto le gustan.
- *La resistencia*. Montse decide que no le va a dar las galletas y se lo comunica a su hijo, diciéndole que tan solo quedan unos minutos para cenar. Intenta acelerar la preparación de la cena, pero prefiere que no coma nada antes de cenar. En este caso, Montse manifiesta su resistencia y da un mensaje claro: la respuesta es negativa.
- *La presión (lucha de poder)*. Al comprobar que su madre da una respuesta distinta a la esperada, Lucas no intenta comprender sus razones y la presiona para que cambie de opinión. Al principio puede aparentar estar dispuesto a analizar la situación, promete comerse toda la cena, hacerlo rápido... para pasar a hacerle saber a su madre lo que le duele el estómago y lo mal que se lo está haciendo pasar (con palabras o con caritas). En resumen, Lucas trasmite a su madre que su reticencia le hace sufrir.
- *Las amenazas (revancha)*. Al chocar contra el muro de resistencia, Lucas informa a su madre de las consecuencias que sufrirá, si no cede a sus deseos. Los chantajistas, como Lucas, pasan a la acción: se pone a llorar, patalea, grita, pega, insulta, amenaza con no cenar, trasmite

que ya no quiere a su madre y que ésta es mala, durante un tiempo indefinido.

- *La capitulación.* Como su madre no quiere que Lucas llore largamente, y su enfado posiblemente anule la cena (que tanto nos preocupa), Montse se auto-convence de que tal vez se ha equivocado al decirle que no le da las galletas. Piensa que, total, una galleta tampoco va a tener tanta importancia, y entonces «cree» que está pactando (cuando, en realidad, está capitulando) y llega al acuerdo de una galleta a cambio de que se cene todo (luego, pasará lo que pasará). Al final, Lucas se come una galleta de chocolate en el sofá, viendo la tele.
- *La repetición.* La victoria de Lucas da origen a nuevas situaciones, en las que Lucas ya sabe cuál es su posición. Ha aprendido que presionar a su madre y hacer que se sienta culpable es el modo de conseguir lo que se propone. Montse ha visto que la vía más rápida para poner fin a las tácticas de Lucas consiste en ceder. Así se sientan las bases de la pautas de demandas, presión y capitulación.

Estos seis pasos son los cimientos del chantaje emocional. Si comenzamos a observar y, analizar, al darnos cuenta y ser conscientes de lo que está ocurriendo, nos situaremos en una posición privilegiada para no fomentar estos comportamientos tan inadecuados que negativizan la relación con nuestros hijos.

EL AUTOCHANTAJE

A veces, para el chantaje basta con uno. Podemos representar en solitario cada acto dentro del drama del chantaje. La petición, la resistencia, las presiones y las amenazas, e interpretar en solitario los papeles del chantajista y del permisivo. Esto nos sucede cuando el miedo a las respuestas negativas de los demás es intenso y la imaginación se desmanda. Suponemos que, si pedimos o hacemos lo que queremos, nos desaprobarán, se enfadarán y estamos tan empeñados en protegernos que no nos permitimos correr el menor riesgo.

Seré más clara con un ejemplo:

Ernesto nació hace trece meses. Desde ese feliz día nunca le hemos dejado con otras personas, siempre hemos estado con él. A Isabel, mi mujer, su empresa le ha «regalado» un viaje a la India de quince días. Tiene muchas ganas de ir, pero es posible que diga que no, pues se siente muy culpable «abandonando por placer» a su hijo tan pequeño.

Isabel piensa que por nada del mundo quiere perjudicar a su hijo, que no está dispuesta a «hacerle sufrir» para pasarlo bien ella, que eso sería muy egoísta. Su hijo es muy pequeño y teme su reacción al no verla durante tanto tiempo.

¿Con qué frecuencia nos privamos de algo razonable y que está a nuestro alcance sólo porque tememos la reacción del otro? Archivamos nuestros sueños y planes porque «estamos seguros» de la reacción negativa del otro, aunque lo cierto es que realmente no sabemos cuál sería. Queremos algo, nos resistimos, nos presionamos elaborando las consecuencias negativas y nos impedimos hacer lo que nos apetece. Creamos nuestra propia niebla que creemos segura pero que, a la larga, resultará irrespirable: el auto-chantaje.

QUIÉRETE UN MUCHITO

Denominamos «crítica patológica» a la voz interior negativa que nos juzga y ataca. La crítica nos acusa de las cosas que van mal, nos compara con los demás y nos coloca en desventaja respecto a ellos. La crítica fija estándares de perfección inalcanzables y, luego, nos machaca ante el más mínimo error. La crítica registra nuestros fracasos, pero nunca recuerda nuestros logros. Además, sus ataques parecen razonables y siempre la creemos. Otra cuestión importante es que es taquigráfica. Puede exclamar únicamente la palabra «inútil», pero sólo con esa palabra se puede desencadenar todo un proceso destructivo.

Te decimos que a tus hijos no les repitas mensajes negativos sobre su actuación, te planteamos que cuando su comportamiento sea inadecuado, describas su conducta, que no le etiquetes negativamente, que refuerces lo positivo. Pues bien, hagamos lo mismo también con nosotros.

De nada servirá que te repitas continuamente que eres un mal padre o que, esta vez, tampoco has sabido decirle la norma con firmeza. En cambio, si te dices a ti mismo que eres un padre competente, cariñoso, que se preocupa por sus hijos y lo hace todo lo bien que sabe, la imagen que tengas de ti mismo empezará a cambiar y eso se reflejará en la manera en que te relacionas con tus hijos. Si duda, si te sientes inseguro, si no crees que puedes influir en el comportamiento de tus hijos, lo más probable es que todo tu cuerpo trasmita esos pensamientos.

Además, reserva un hueco para ti y lo que necesites. Los primeros meses tras el nacimiento de un hijo desbarajustan a cualquiera, pero poco a poco irás recuperando tu identidad. Convéncete de que no eres un egoísta ni un mal padre si dejas a tus hijos en casa de unos familiares para salir a cenar, ir al gimnasio, a bailar o al cine. Los niños aprenderán a convivir con otras personas y a establecer rutinas fuera de casa, y tú podrás disfrutar de una noche de relax, que nunca viene mal. Recuerda que, si te sientes bien, si sigues teniendo un hueco para cuidarte física y mentalmente, si puedes quedar y charlar con otros adultos, te será más fácil educar a tus hijos y los momentos que pases con ellos serán mucho más gratificantes.

No olvides tus proyectos. La paternidad quita tiempo y energía, pero no puede ni debe convertirse en una continua renuncia a nuestros proyectos. A

veces, dejamos de hacer cosas escudándonos en que ser padres nos absorbe plenamente, pero en ocasiones lo utilizamos como excusa para no enfrentarnos a la tarea de poner a prueba nuestras propias capacidades. No se trata, desde luego, de llenarse de tareas y responsabilidades sin más, pero sí de darnos cuenta de que podemos seguir controlando parte de nuestro tiempo, de nuestra propia vida. A lo mejor, ahora nuestros hijos son demasiado pequeños y necesitan una atención constante, pero no perdamos de vista nuestros proyectos para irlos llevando a cabo cuando nuestros hijos vayan ganando en autonomía e independencia.

Cuida tu relación de pareja. Los niños apenas dejan espacio para hablar, las conversaciones que iniciamos con nuestra pareja se ven interrumpidas mil veces, hasta que cedemos y dejamos de hablar para atender a los niños. Pero es muy importante que sigamos teniendo tiempo para comunicarnos, para salir, para hacer juntos cosas que nos gustan. La inercia del día a día puede ir debilitando la relación, sin apenas darnos cuenta. Cuidad los detalles que permiten que vuestra relación siga teniendo sentido.

CONTAR, RESPIRAR, RELAJAR Y VISUALIZAR

Imaginemos la siguiente situación:

Estamos en casa, solemos decirnos cosas positivas, me valoro como madre, voy a la semana dos veces al gimnasio, comparto con mi pareja después de la cena un tiempo de conversación y de estar juntos (en vez de ver la televisión), dos veces al mes salimos a cenar y al cine o al teatro, un par de veces al año salimos dos o tres días de viaje solitos; cuando hay algún problema, suelo pararme a pensar y analizar, para pasar después a actuar... pero resulta que nuestra hija Carmen, de tres años, no quiere subir a casa del parque. Le pongo el límite calmadamente y nos subimos a casa. Ella ya lo hace llorando y forcejeando para soltarse de mi mano y el siguiente problema es que no quiere meterse en el baño. Le doy unos minutos para que se calme, pero sigue negándose. Empiezo a desnudarla y no para de gritar y llorar. La meto en, la bañera y se dedica a tirar toda el agua fuera, mientras sigue llorando y gritando. Entonces, quito el tapón, la lavo, la saco, la visto y la llevo a cenar, pero se niega a hacerlo porque sigue enfadada. La mando a pensar y le digo que vuelva a cenar cuando esté dispuesta a hacerlo correctamente. Pasa el tiempo y sigue enfadada y negándose a cambiar de actitud. Ha llegado la hora de acostarse, así que la meto en la cama, pero se levanta constantemente, y, cuando llega al salón, me mira desafiante... ¡Yo ya no puedo más! ¡Estoy a punto de explotar! MILAGROSAMENTE me acuerdo de la calma y la serenidad que debería mantener, de que debo pararme a pensar para elegir la mejor forma de actuar... pero, noto cómo me sube un calor... ¡Voy a gritar, voy a darle un buen azote en el culo, voy a....!

Pues bien, lo que vamos a hacer es salir de la situación. Vamos a ir al baño, vamos a cerrar la puerta y vamos a ponernos a despotricar durante unos segundos (sólo unos pocos) y, después, vamos a seguir los siguientes pasos:

- *Respiración abdominal.* Ésta es la base de la relajación. Consiste en respirar lo más lentamente que podamos: cogemos lenta y pausadamente aire por la nariz hasta que no entre más (sin forzar), lo retenemos durante unos dos segundos, abrimos ligeramente la boca y comenzamos a soltarlo pausadamente hasta que se acabe (nuevamente sin forzar) y repetimos durante unos minutos. Notarás como poco a poco te vas relajando, pues este tipo de relajación es incompatible —repito: «incompatible»— con la tensión.
- Visualización. A partir de la respiración o la relajación vamos a imaginar una situación que hayas vivido, lugares en los que te hayas sentido especialmente tranquila (en la playa o en la montaña). Intenta rememorar esa situación con el mayor número de detalles posibles (cómo te sentías, a qué olía, los sonidos, la temperatura). Hay personas que se imaginan tumbadas en el campo un día de primavera debajo de un árbol, escuchando el silencio, notando una suave brisa, dándoles el sol en la cara. Otras se imaginan metidas en una burbuja, flotando y moviéndose por el cielo; otras se ven solas en la playa, sentadas contemplando cómo las olas van y vienen lentamente. Elige tus imágenes.
- *Solución.* Una vez que te hayas calmado, pasa a decidir qué hacer. En el caso que hemos visto, podríamos decidir que salimos, miramos a los ojos a nuestra hija y lenta y pausadamente pero con firmeza y claridad le decimos que tiene dos opciones: quedarse en la cama sin levantarse o que si decide levantarse, entonces cerraremos la puerta (no hay miedos de ningún tipo en nuestra hija) y que, una vez que la puerta esté cerrada, se volverá a abrir solamente en el caso de que vuelva a la cama y esté en silencio. Si vuelve a levantarse, la puerta se volverá a cerrar y esa noche ya no habrá opción para abrirla de nuevo. El último paso será convertir esas palabras en hechos.
- *Contar.* Mientras convertimos nuestras palabras en hechos, una forma sencilla de no volver a caer en pensamientos negativos, que nos vayan enfadando, es controlar lo que pensamos, pero hay veces en las que, debido a la situación, es difícil conseguir ese control. Para no correr el riesgo de que se nos vuelvan a colar pensamientos negativos que nos vuelvan a descontrolar, os aconsejo contar de 100 para atrás, de dos en dos, lo más rápido posible. Os puede parecer ridículo o absurdo, pero os garantizo que es tremendamente eficaz, sobre todo cuando ya hemos perdido el control con anterioridad o la situación es especialmente delicada.

32

REFLEXIONES

EL MÉTODO QUE SE PROPONE ES AGOTADOR ¡SIEMPRE ESTABLECIENDO CONSECUENCIAS!

Esto es lo que puede parecer. Cuando un niño sabe por propia experiencia que sus padres hacen lo que dicen, normalmente no llegan a retarnos hasta el punto de tener que aplicar consecuencias, porque ya sabe que las aplicaremos, si es necesario. Abandonan la actitud inadecuada antes, mucho antes.

Cuando elegimos el modelo reflexivo como modelo educativo para nuestros hijos y lo aplicamos de una forma constante, nuestros hijos aprenden el valor de nuestras palabras y no necesitan normalmente llegar a los hechos, porque las palabras tienen la *misma* eficacia que los hechos.

Si analizamos otros modelos educativos (permisivo y permisivo-punitivo), comprobaremos que esos sí que son agotadores. Son como la historia interminable, se entra en un «tú me dices... yo te digo», que aparentemente no tiene fin y que puede alargarse de forma infinita.

Veamos el siguiente ejemplo:

—Mamá: Daniel, mi vida, venga que nos vamos al súper y a la zapatería.

—Daniel: Mamá, no tengo ganas de ir de compras contigo. Me quedo en casa viendo la tele.

—Mamá: venga Daniel, me ayudas y ya sabes que tenemos que pasar por la zapatería para comprarte las playeras para gimnasia.

—Daniel: Mamá, que no tengo ganas de salir a comprar. Las zapatillas me las compras otro día.

—Mamá: No te las puedo comprar otro día y, además, tenías que haberlas llevado ya el lunes pasado. No quiero que sigas sin ellas en gimnasia, ¡venga, vamos!

—Daniel: Si no pasa nada, mamá. La mitad de mis compañeros de clase todavía no las han llevado, y el profe todavía no ha dicho nada.

—Mamá: Bueno, pero a mí no me importa que tus compañeros no las hayan llevado. Simplemente, quiero que tú las lleves y ya está.

—Daniel: Bueno, pues cómpramelas tú y me las pruebo en casa. Si no me valen, las cambias otro día y ya está.

—Mamá: Vamos a ver, por favor, Daniel. ¿Tánto te cuesta? Si sólo es un rato. No vamos a tardar nada. Venga, no hagas que me enfade.

—Daniel: Bueno, vale, que eres una pesada, pero espera a que termine el programa que estoy viendo y ya me calzo y vamos a comprarlas (en tono enfadado).

—Mamá: ¿Cuánto queda para que acabe?

—Daniel: No lo sé. Una hora, más o menos

—Mamá: No podemos esperar una hora, porque entonces no nos da tiempo. Venga, por favor, cálzate que nos vamos...

Y así podríamos seguir y seguir con el «tú me dices, yo te digo». Es la historia de nunca acabar, que suele finalizar con un «*Bueno, haz lo que quieras*» (modelo permisivo) o con la madre muy enfadada, cogiendo al niño del brazo bruscamente y obligándolo a salir (modelo permisivo-autoritario).

Veamos cómo la situación se abrevia con el MODELO REFLEXIVO:

—Mamá: Daniel, mi vida, venga que nos vamos al súper y a la zapatería.

—Daniel: Mamá, no tengo ganas de ir de compras. Me quedo en casa viendo la tele.

—Mamá: venga, Daniel, quiero que me ayudes y ya sabes que tenemos que pasar por la zapatería para comprarte las playeras para gimnasia.

—Daniel: Mamá, que no tengo ganas de salir a comprar. Las zapatillas me las compras otro día.

—Mamá: Daniel, necesito que me ayudes con la compra y tienes que comprarte las zapatillas. Tienes dos opciones: o vienes conmigo o, si la tele te impide cumplir con tus obligaciones, estarás dos días sin verla y reflexionando sobre todo esto.

Además, esta forma de interactuar es tremendamente repetitiva: es la misma para bañarse, para salir del baño, para subir del parque, para vestirse, para hacer la cama, para poner la mesa... Entonces, ¿qué opción es la que realmente resulta agotadora? Creo que la respuesta es evidente.

Hay una forma falsa de educación desde el modelo permisivo, que se encuentra disfrazado de modelo REFLEXIVO, pero no lo es. Parece que estamos comunicándonos con nuestros hijos, llegando a un acuerdo con ellos, pero en realidad son ellos los que establecen los límites y las condiciones; son ellos los que mandan. Podemos pasarnos la vida negociando con nuestros hijos, pero en realidad no sois ambos los que ponéis las condiciones, sino vuestros hijos. Eso sí que es agotador, se habla y se habla hasta la saciedad, el niño ignora nuestras peticiones, le rogamos, le pedimos, le suplicamos y le amenazamos, para al final «simular» un pacto en el que, en apariencia, son ambos, padres e hijos quienes ponen las condiciones. Y eso todos los días para vestirse, desayunar, meterse en la cama, salir del baño, subir del parque...

Vamos, algo totalmente agotador. Y si en esa dinámica perdemos la calma (hecho nada extraño), pasamos al enfado y, a continuación, al modelo permisivo-autoritario.

Veamos el siguiente ejemplo:

Susana está trabajando con el ordenador de su casa. Su hijo de diez años, Bastián, ha bajado a la calle para jugar con sus amigos, pero no encuentra a ninguno. Entonces, sube a casa descorazonado, decepcionado y aburrido, le comenta a su madre su desilusión y le propone ir juntos al cine. La madre le escucha pacientemente y con gran interés. Le comenta que le gustaría, pero que tiene que terminar unos trabajos urgentemente, y le propone que busque alguna actividad en la que entretenerse solo. Su hijo demuestra tristeza y, entonces, la madre le propone llevarle al cine a ver una película y pasar luego a recogerle a la salida, pero Bastián no está conforme. Insiste en sus sentimientos de soledad y aburrimiento y quiere que su madre vaya al cine con él. Entonces la madre le sugiere que le dé un tiempo para ver si adelanta el trabajo y ver una película juntos en casa, y aunque a Bastián tampoco le gusta esa idea, aparentemente cede. Se va a su cuarto, pero a los pocos minutos aparece en el despacho de su madre preguntando «¿Cuánto te queda, mamá?» La madre le contesta: «Un rato, hijo. Todavía me queda un rato». Esto se repite unas tres veces en los siguientes diez minutos y la madre se está empezando a enfadar. Cuando Bastián vuelve a entrar otra vez en el despacho y empieza «Mamá...», la madre se levanta airadamente y va a preparar unas palomitas para sentarse a ver una película con su hijo. El trabajo lo hará esta noche, acostándose a las tantas.

¡Esto no es negociar!

¡Esto sí que es realmente agotador!

NO ME ENTIENDE. CUANDO CREZCA Y ME ENTIENDA, TODO SERÁ MÁS FÁCIL. SERÁ MÁS RAZONABLE...

Dice un proverbio árabe: «Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación».

Es evidente que, al nacer, la capacidad para comprender el lenguaje hablado es inexistente, pero eso no significa en absoluto que no podamos comunicarnos con nuestros niños.

No olvidemos que los seres humanos somos mamíferos que hablamos con las manos, con las caricias, con el calor de la piel contra la piel. Ese lenguaje dice más que mil palabras. Además, no se sabe muy bien cómo, pero somos capaces de sustituir el lenguaje verbal por el no verbal, y cuanto menos podemos comunicarnos verbalmente, más lo hacemos con el lenguaje no verbal. A medida que nuestro lenguaje verbal se va perfeccionando, se va relegando a un segundo plano la comunicación no verbal y la habilidad para interpretarlo, aunque siempre siga ahí.

Puede que los niños no entiendan nuestras palabras, pero son mucho más hábiles que nosotros para captar los contenidos gestuales; entienden mucho mejor que nosotros los infinitos gestos de nuestra cara o nuestros tonos de voz, con sus infinitas tonalidades. No entienden lo que decimos pero sí entienden las emociones y los contenidos emocionales que, al fin y al cabo, son los que más cuentan.

Además, todos somos capaces de adaptar nuestro lenguaje verbal a la etapa de desarrollo en la que se encuentra el niño con el que intentamos comunicarnos. ¿No habéis observado cómo habla un adulto a un bebé? Lo hace mirándoles a los ojos, muy cerca, con frases muy cortas y con una entonación determinada. Si habláramos así a un adulto, quedaría patético y terriblemente ridículo. Con los niños lo hacemos así, porque sabemos que su comprensión verbal es limitada y lo que realmente estamos haciendo es dejarle muy claro el contenido a través del lenguaje no verbal. Esto lo hacen también los niños. Un niño de ocho años, por ejemplo, también habla de una forma especial a un bebé.

Hay, además, otro factor importantísimo que debemos tener en cuenta: las palabras comunican y son importantes, pero tiene muchísima más fuerza lo que hacemos, los hechos. Puede que nuestros hijos no comprendan nuestras palabras, pero os puedo asegurar que los hechos no dan lugar a errores.

Por eso, cuando justificamos nuestra dejadez educativa con el argumento de *«Ya lo haré cuando mi hijo me entienda. Es que todavía no entiende»* no es más que una justificación. Los niños aprenden con lo que se les dice, pero sobre todo con lo que se hace. Si Agustín está llorando en el carro y le decimos: *«Mira, cariño, no te voy a coger. A mamá le duele mucho la espalda y, además, has estado en brazos más de una hora en casa de la abuela. Te acabo de dejar en la silla, y digo yo que un ratito, hasta que lleguemos a casa, puedes muy bien ir en el carro»* está claro que nuestro hijo de ocho meses no entiende el mensaje de dolor de espalda o la explicación de que ya ha pasado dos horas en brazos, pero lo que sí entiende es que le estamos diciendo «NO» en un tono firme, cariñoso, con el dedo índice en movimiento horizontal y moviendo la cabeza a un lado y al otro, y todo esto a la altura de su ojos. Agustín sabe que su ma-

dre le está diciendo que no va a cogerle en brazos y, si corrobora con hechos sus palabras, la situación para el niño está clara.

Pero no hacemos eso, porque creemos que nuestros hijos no nos entienden verbalmente. Llegamos a la conclusión de que nada podemos hacer en materia educativa, de que tenemos que esperar a que nuestros hijos tengan un lenguaje comprensivo bueno, creyendo que las palabras son el todo en la educación. Y, mientras tanto, les estamos educando en la permisividad, en el «que no se enfade», «que no llore, que ya tendrá tiempo», «más tarde le enseñaré que eso no está bien, ahora todavía no entiende». Pues sí entiende. Nuestros actos hablan y le están educando.

¿O SE TRATA, ACASO, DE UNA EXCUSA PARA NO ENFRENTARNOS A LA TAREA, A VECES DESAGRADABLE, DE EDUCAR?

POSICIÓN DEL NIÑO EN LA FAMILIA ACTUAL





Hace muchos años fui al cine a ver una película que se titulaba «Un lugar en el mundo». Su argumento, a la vez simple y profundo, hacía reflexionar sobre la importancia de que cada uno de nosotros encontremos nuestro espacio, nuestro lugar donde vivir. Esa idea se encuentra muy unida a la de cómo nos vemos con respecto a los demás, al lugar que ocupamos en relación a los otros, al nivel social y familiar. También en la familia ocupamos un lugar determinado, y ese lugar dice mucho de nosotros, de si nuestras opiniones son escuchadas o ignoradas, al nivel de influencia que podemos tener a la hora de tomar decisiones, a si se nos teme o se nos utiliza, a si se nos responsabiliza o se nos justifica, a si se nos culpabiliza o disculpa... La posición en la familia es crucial a la hora de crear nuestro autoconcepto, de vivenciarnos, de querernos o despreciarnos, de considerarnos importantes o insignificantes...

Hablando a nivel general, ¿qué lugar ocupan los niños en la familia actual?

Hace poco leía un libro, cuya autora tendrá unos sesenta y cinco años, en el que relataba que en su infancia los niños eran prácticamente ignorados a nivel familiar. Se les vestía, se les alimentaba (dando prioridad a los miembros que traían el jornal), se les instruía (dependiendo del nivel económico y del sexo), pero no se les preguntaba, no se les consultaba nada, no se les escuchaba y, salvo situaciones extremas, tampoco era importante si eran felices o no. Se entendía que la vida era dura y las dificultades había que superarlas con fortaleza. No había mucho lugar para las debilidades.

En la generación de los niños nacidos entre los 60/70, el lugar de los niños había cambiado. Ya no eran totalmente ignorados, la alimentación se equiparaba a la de todos los miembros de la familia , apenas se les preguntaba, pero sí se les comunicaban decisiones tomadas con anterioridad (como adónde ir de vacaciones). Se les escuchaba, pero seguía castigándose mucho la «debilidad» como un defecto muy negativo en la vida, que había que erradicar. Las decisiones tomadas por los padres no eran discutibles. Y la preocupación por si éramos felices o no, sólo se daba respecto a situaciones muy importantes. Los niños empezábamos a existir e íbamos ocupando un lugar algo más importante.

Los chavales nacidos en los ochenta-noventa han vivido la trasformación de la familia. Hoy en día se hacen reuniones de familia, se pactan las vacaciones —intentando respetar los gustos de todos—, el mando a distancia lo controla el primero que llega o el que mejor lo esconde. A los chavales se les consulta, se les escucha, y además se tiene muy en cuenta sus opiniones antes de tomar decisiones. La felicidad es ya una prioridad para los padres y, si se advierte algún problemilla, se consulta al psicólogo para saber qué pasa. La autoestima de nuestros hijos se considera algo fundamental...

Pero, suma y sigue. Los padres de los niños nacidos entre finales de los noventa y el momento actual nos hemos ido a al otro extremo del péndulo: vamos a la playa —aunque no nos guste—, porque para los niños es mejor; dormimos con interrupciones durante años, porque ellos nos reclaman por la noche cada vez que se despiertan; las cenas son a la carta, porque necesitamos que coman; nos quedamos con ellos todas las tardes para supervisarles los deberes. Sus necesidades son tan importantes que todo lo demás no tiene importancia. Su felicidad depende de nosotros y, si no son felices, creemos que algo habremos hecho mal. Ellos son quienes deciden y, a cambio, no nos escuchan y no les importan nuestras necesidades. Pero, es lógico: ¿por qué van a tenernos en cuenta, si la posición que les hemos otorgado dentro de la familia es la de reyes?.

Este hecho se refleja muy bien en las fotos de familia, es curioso cómo eran fotografiadas las familias hace unas cuantas generaciones, los padres se situaban en el centro, sentados, los hijos pequeños (si eran bebes en brazos de la madre), los de mediana edad solían situarse a los lados (las niñas al lado de la madre y los niños al lado del padre, de pie. A partir de

los doce años más o menos pasaban a colocarse detrás de los padres también de pie.

Son posiciones simbólicas que reflejaban con claridad las distintas posiciones de los miembros de una familia, si observamos las fotografías actuales observamos una gran flexibilidad en las posiciones, aunque la tendencia más habitual es que los hijos se coloquen en el centro, es común comprobar que si algún miembro esté sentado sea un hijo... las posiciones han cambiado.

Los cambios que se han producido en la forma en que las familias interactúan tienen mucho que ver con las posiciones que ocupan sus miembros y son muy importantes dentro de la labor educativa. Tan importante hasta el punto que considero que la crisis de autoridad que existe en la actualidad tiene que ver con el tema que estamos tratando.

Los alumnos escuchamos a un profesor cuando consideramos que su posición con respecto a nosotros en cuestión de conocimientos es superior a nosotros, es decir les concedemos «autoridad académica».

Con respecto a nuestra salud le otorgamos autoridad sobre nosotros a un médico de probada eficacia, le concedemos una posición relevante y su criterio prevalece sobre el nuestro, nuevamente le concedemos «autoridad».

Y, así podríamos exponer numerosos ejemplos. El lugar donde cada uno de nosotros nos situamos, es central para escuchar, acatar normas, obedecer... si a un niño se le educa como a un príncipe jamás se comportará como un mendigo. Ellos son la «autoridad», dado que nosotros mismos les hemos posicionado en ese lugar. Su opinión, su criterio, sus decisiones son tanto o más importantes que las nuestras. Hoy en día preguntamos, consultamos, en exceso... a los hijos y luego nos extrañamos cuando no acatan nuestras decisiones.

Y esto no ocurre únicamente dentro de las familias, es también un mensaje de nuestra sociedad, y todos sabemos que educa «toda la tribu». En estos momentos a través de los medios de comunicación, el cine, los dibujos animados, los videojuegos, las noticias...

Es más se está trasmitiendo un doble mensaje, por un lado se nos transmite que son lo más importante, que son el centro de nuestras vidas, que tenemos que estar para ellos, vivir para ellos, que nuestra obligación es satisfacer todas sus necesidades, el objetivo es que sean felices, debemos generar un entorno protegido de forma permanente... y si algún padre osa no cumplir estos objetivos llueven todo tipo de críticas y descalificaciones.

De forma paralela también nos dicen que hay que poner límites, normas claras, decirles que «no» es correcto, aplicar consecuencias muy aconsejable, que no pueden ser el centro del mundo.

Son mensajes contradictorios que están generando inseguridad y desconcierto.

Les cuento un ejemplo:

Hace ya muchos años, mi hijo (de dos años) y yo solíamos ir una vez a la semana a casa de la abuela a comer, en el trayecto de vuelta (cinco minutos andando), yo solía coger a mi hijo en brazos y se quedaba dormido.

Me quedé embarazada, y decidí dejar de cogerle en brazos, le expliqué, que era un chico grande y que ya pesaba un montón y que mamá sabía que era muy, pero que muy capaz de venir andando solito desde casa de la abuela, le dije que a partir de ese momento los dos vendríamos andando (por supuesto no le comenté que la razón era mi embarazo).

El primer día salimos de casa de la abuela y el me pidió que le cogiera en brazos, le recordé nuestra conversación, de forma cariñosa y poniendo énfasis en su capacidad de chico mayor, pero como era de esperar el no quería renunciar a su privilegio de ir en brazos y dormirse al ladito del cuello de su mama y se enfadó, entrando en rabieta.

Yo opté por apoyarme en un coche y esperar pacientemente que se le pasara para seguir hasta casa. Simplemente ignoré su rabieta y esperé.

De las personas que pasaban, tuve que ver miradas airadas, gestos de desdén, y hasta un caballero me dijo textualmente «señora si no quiere a su hijo, lo dice y alguien habrá que lo haga».

Este es el doble mensaje:

- ¿Si ponemos límites? Nos critican por duros, porque !!pobrecitos!!, total si la vida ya es lo suficientemente dura, ya tendrán tiempo...
- Si somos permisivos, también nos critican, diciendo que así nos va que les damos todo y son unos malcriados.

Desde el respeto y el profundo amor que sentimos los padres por nuestros hijos debemos educarles, enseñarles, darles las herramientas suficientes para que en su vida adulta sean seres autosuficientes en todos los sentidos y esto no se consigue fomentando el egocentrismo y permitiendo que ocupen una posición de tiranía sobre los demás, que es el lugar en el que hemos situado en la actualidad a nuestros niños.

Hay que escucharles, hay que respetarles, tenemos que darles seguridad y hacerles responsables de las decisiones que les dejemos tomar (a medida que vayan creciendo), tenemos que educarlos desde la firmeza, la serenidad y la comunicación, pero también desde la autoridad bien ejercida, si queremos que respeten nuestra autoridad, tenemos que ejercerla, nuestra posición en la familia debe ser una posición de autoridad bien entendida (¡no confundir con el autoritarismo!). No debemos olvidar nunca que ése es nuestro papel desde el primer día en que ellos nos concedieron el orgullo de ser padres.

LÍMITES CON AMOR, AMOR SIN LÍMITES

Hace algunos años, mi hijo y yo tuvimos una discusión. La verdad es que no recuerdo por qué fue exactamente, supongo que le dije que no a algo que él quería y se disgustó. Lo que sí recuerdo es que era verano y que él se fue a la calle, un rato, a buscar a su amigo Carlos.

Cuando volvió, venía pensativo y al preguntarle yo el motivo, me contó lo siguiente:

> «Cuando he salido de casa, estaba enfadado y le he contado a Carlos lo ocurrido, pero me he quedado de piedra cuando me ha contestado que soy muy afortunado, porque mis padres se preocupan de mí y están ahí para decirme lo que es correcto e incorrecto. Él dice que lo triste es poder hacer lo que quieres, porque tus padres tienen cosas más importantes de las que ocuparse».

Sólo me dio un beso y salió de la cocina. Evidentemente, no tardé mucho en decir a otra cosa que «no» y él, en enfadarse.

Una amiga me dijo una vez que lo que a los hijos les quedaba era lo que les habías querido.

Si damos por ciertas ambas ideas, es decir si consideramos que a los hijos hay que amarlos (algo en lo que, creo que todo el mundo estará de acuerdo) y que una forma de demostrar ese amor es preocuparnos por ellos, implicarnos en su formación, enseñarles lo correcto e incorrecto, mostrarles el camino y conducirlos, creo que resulta inevitable elegir la opción de los *límites con amor.*

Analicemos la opción de los *límites sin amor.* Imaginemos que se cría a un niño con unos límites claros, consecuentes, consistentes, expresados con respeto... Todo muy racional, siempre equilibrado, en un entorno en el que nunca se pierden los papeles, en el que no se mezclan las emociones, se escucha con calma, se analiza qué es lo más conveniente, los problemas se racionalizan y se buscan las mejores soluciones. Se hace todo cuanto se debe hacer, pero todo sin amor. En ese caso imaginario no se establecería una relación afectiva, porque, en realidad, el adulto le estaría transmitiendo al niño «No me importa el camino que elijas, yo sólo te muestro el que considero mejor para tí».

Sería como tener en casa a un adulto responsable, asesor y psicólogo, que cumple un papel educativo claro. ¿Qué os parece? ¿Podría funcionar?

Hace muchos años, un gran profesor, Ángel Riviére (un gran especialista en psicología infantil), nos dijo durante un curso que impartía que, si alguna vez éramos madres/padres, nunca fuéramos los psicólogos de nuestros hijos, porque lo que ellos necesitarían de nosotros sería que fuéramos su madre o su padre.

¿Y puede darse el concepto de madre o padre sin amor? Esta pregunta tiene una respuesta muy clara: «NO». Está ampliamente demostrado que para crear equilibrio emocional en una persona, para que se de un desarrollo adecuado a todos los niveles (físico, afectivo y social) es necesario haber crecido en un ambiente con amor.

Algunos pueden pensar que con amar a los hijos es suficiente, que sólo hay que quererlos mucho y siempre, besarlos, abrazarlos, jugar con ellos, hablarles, prestarles mucha atención, hacer que se sientan importantes, pero que, si no quieren comer fruta, pues que no la coman. Total, nadie se muere por no comer fruta. ¿Qué debemos hacer cuando no quieran lavarse los dientes, acostarse o bañarse, cuando pretendan quedarse en el parque, no abrigarse, montarse por sexta vez en los caballitos, no salir de la bañera aunque la piel ya se les esté quedando como la de una pasa o seguir leyendo cuentos a las 11 de la noche?

Hablamos, pactamos, invertimos mucho tiempo en convencerlos por las buenas de que eso es lo mejor para ellos. Pero, ¿y si no conseguimos convencerlos? ¡Pues, nada! Que hagan lo que ellos quieran. ¿Eso es realmente amarlos?

En ocasiones he leído que los niños en ese ambiente de amor sin límites, responden con equilibrio. Es decir que, si te piden que les cojas en brazos y les explicas cariñosamente que te duele la espalda, entonces ellos lo entienden y no se provoca ninguna situación conflictiva. Si no se quieren ir a la cama, que no lo hagan. Cuando tengan sueño ya lo harán, pues el cuerpo es el mejor regulador. Si les damos lo que ellos desean para comer, tampoco hay problema, pues sin necesidad de ayuda externa ellos mismos regularán su dieta. Los horarios de las comidas tampoco son importantes: que coman cuando ellos quieran, su cuerpo —que es muy sabio— ya les dirá cuando necesitan comer. Si no les apetece acudir al colegio, que no lo hagan. Estar en el parque es muy saludable, que se queden allí hasta que lo deseen. Cuando estén cansados o tengan hambre ya nos lo dirán. Y yo os pregunto: ¿Qué os dice vuestra experiencia? ¿Y vuestro sentido común? Ésta es la opción del *amor sin límites*. ¿A dónde creéis que nos llevaría ese comportamiento?

Olvidemos el reloj, yo me voy a levantar cuando me apetezca, voy a dar cuantas vueltas quiera en la cama, cuando me canse de la cama me levantaré y ¡a desayunar! que hoy quiero tostadas, churros, tortitas, zumo, y leche. Puedo limpiar, pasear, comprar, ir a trabajar, poner la lavadora, leer, tomar el sol, irme a un museo, tumbarme en el sofá, ir al gimnasio, cocinar... Puedo elegir, no hay límites. Puedo hacer lo que quiera, cuando quiera y como quiera, la vida no me pone límites, soy reina por un día... Si eso sucediera de vez en cuando, sería fantástico.

De hecho, eso es casi lo que hacemos en vacaciones y, por eso, las vacaciones son tan maravillosas. Lo son porque no hay límites, pero también porque son días contados. Si pudiéramos llevar esa vida habitualmente, ¿qué creéis que nos pasaría?

Nuestro sueño se alteraría, perderíamos el biorritmo y por la noche no podríamos dormir, nos despertaríamos a las tantas, dormitaríamos desordenadamente, estaríamos todo el día cansados...

Seguramente engordaríamos, pero por supuesto no como síntoma de buena salud, pues una analítica reflejaría con claridad el desorden en nuestra alimentación.

Si no tuviéramos ningún tipo de obligación, cuando nos levantáramos todos los días, se nos plantearía la gran pregunta «¿Qué hago hoy?» Os aseguro que llegaría un momento en que no sabríamos qué hacer, y esa pregunta que ahora nos parece genial, se convertiría en una losa pesada.

Estaríamos gordos, cansados, y aburridos.

Y, entonces, empezaríamos a ponernos límites voluntariamente, empezaríamos a ordenarnos la vida. Nos fijaríamos objetivos para hacer, seguramente con cosas que nos gusta hacer y ORDENARÍAMOS NUESTROS DÍAS. Sería algo así como «Cuando me levante (no más tarde de las nueve), desayunaré (un zumito de naranja y cereales, el domingo ya comeré tortitas) y me pondré a escribir un ratito para completar los dos artículos que tengo por terminar. Luego, recogeré un poco la casa. Hoy tocan los baños y el polvo. Me iré a dar un paseo y, a la vuelta, pasaré por el mercado a comprar lo de la lista. Después, prepararé la comidita, me tomaré un aperitivito, comeré, una pequeña siestecita y al gimnasio o arreglo la estantería del salón o corto el césped... y esto, por supuesto, si hemos heredado, estamos jubilados o nos ha tocado la loto.

Todas las personas necesitamos límites, orden. Y los niños no son una excepción. La única diferencia está en que los adultos, si no tenemos límites, nos los ponemos, mientras que los niños esperan que esos límites los establezcan los adultos. Los niños los esperan y los necesitan, pero eso no significa que, a veces, no les gusten y se rebelen contra ellos. También nosotros, los adultos, lo hacemos. Pero cuando esos límites son siempre los mismos, expresados con claridad y desde el respeto, los niños tienden a aceptarlos con naturalidad.

El amor sin límites nos lleva al caos.

Los límites sin amor, a la tristeza.

Por todo esto, pongamos límites. Son necesarios para ser felices y para encontrarnos bien. Sólo hay una excepción: no pongamos límites al amor, amemos a nuestros hijos sin topes.

Besos, caricias, abrazos y juegos con ellos sin límites. Amemos sin fin. Es el límite que no debemos poner.

Por ello, la conclusión es: LÍMITES CON AMOR Y AMOR SIN LÍMITES.

PARA FINALIZAR

Todo lo que se dice en estas páginas seguramente ya lo sabéis casi todos los padres que me habéis leído. Desde hace algunos años me reúno con padres para contarles todo esto. Bueno, en realidad, cuento poco, porque os hago llegar a la conclusión —y os lo demuestro— que todo esto, en realidad, son cosas que ya sabéis. Hace algunos años, cuando un padre terminó la Escuela de Padres, y le pregunté que si le había gustado, me dijo que sí y a mi pregunta de qué le había aportado, al principio, me contesto que «muchísimo», pero siguiendo la conversación acabó por decirme que, en realidad, casi todo lo que se había tratado eran cosas que él ya sabía, pero que estaba muy agradecido porque había llegado a ser consciente de todo lo que sabía y había aprendido a mirar. Me dijo, literalmente: «He ordenado el armario. Muchas gracias». Las gracias las doy yo hoy, desde aquí, a todos los padres que me regalan ese tipo de palabras y que me recuerdan con afecto.

Y por último:

«No te creas nada, independientemente de donde lo hayas leído, ni de quien te lo diga, incluso de que lo haya podido decir yo mismo, a menos que coincida con tu propia razón y con tu propio sentido común».

BUDA

33

UNA METÁFORA: OBSTÁCULOS

Voy caminando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras.

En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad.

Agudizo la mirada para distinguirla bien.

Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo.

Todas mis metas, mis objetivos y mis logros.

Mis ambiciones y mis sueños están en esa ciudad.

Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo que aspiro, lo que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad.

Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella.

Al poco de empezar a andar, el sendero se hace cuesta arriba.

Me canso un poco, pero no importa.

Sigo.

Diviso una sombra negra, más adelante en el camino.

Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso.

Temo... Dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente.

De todas maneras, decido saltar la zanja.

Retrocedo, tomo impulso y salto...

Consigo pasarla.

Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja.

Vuelvo a tomar carrera y también la salto.

Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado.

Me sorprende un abismo que detiene mi camino.

Me detengo.

Es imposible saltarlo.

Veo que a un lado hay maderas, clavos y herramientas.

Me doy cuenta de que están allí para construir un puente.

Nunca he sido hábil con mis manos...

... pienso en renunciar.

Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente.

Pasan horas, días, meses.

El puente está hecho.

Emocionado, lo cruzo.

Y al llegar al otro lado... descubro el muro.

Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños...

Me siento abatido...

Busco la manera de esquivarlo.

No hay forma.

Debo escalarlo.

La ciudad está tan cerca...

No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar.

Descanso unos minutos y tomo aire...

De pronto veo

A un lado del camino,

A un niño que me mira como si me conociera.

Me sonríe con complicidad.

Me recuerda a mí mismo... cuando era niño.

Quizá por eso me atrevo a expresar en voz alta mi queja.

¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta.

¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegarás...

Los obstáculos los trajiste tú.

34

BIBLIOGRAFÍA

Cáceres, J., *Cómo ayudar a su hijo si se hace pis en la cama,* Siglo XXI, Madrid, 1986.

Dinkemeyer D. C., y McKay G. D., *PECES: Padres eficaces con entrenamiento sistemático,* American Guidance Service, 1981.

Estilos Educativos, Grupo Albor, Madrid.

Estivill, E., y De Béjar, S., *Duérmete niño. Cómo solucionar los problemas del sueño infantil,* Plaza & Janes.

Galindo, A., *Inteligencia Emocional para Jóvenes,* Pearson-Prentice Hall.

Greenberg, L., *Emociones una guía interna,* Desclée De Brouwer.

Güix, X., *Si no lo veo no lo creo,* Grupo editorial Norma.

Kaufman, G., y Raphael, L., *La autoestima en los niños,* Iberonet, Madrid, 1995.

Mackenzie, R. J., *Señale los límites,* Iberonet, Madrid, 1994.

O'Connor, J., y Lages, A., *Coaching con PNL,* Programación Neurolinguística.

Pearce, J., «Comer: manías y caprichos. Soluciones para niños que no comen o que comen demasiado», *Guías para padres 11,* Paidós, Barcelona, 1995.

Rico, L., *El buen telespectador,* Espasa Calpe, Madrid, 1994.

Saéz Ruiz, D., *La psicología al alcance de los padres. Consejos para papá y mamá,* Promolibro, Valencia, 2000.

Turchet, P., *El lenguaje de la Seducción,* Amat.

Vassart, M., *La agresividad en nuestros hijos,* Espasa Práctico, Madrid, 1997.